

**HUBUNGAN ANTARA STATUS HIDRASI SERTA KONSUMSI CAIRAN
PADA ATLET BOLA BASKET PUTRA DAN PUTRI KEJURDA
KELOMPOK USIA-18 TAHUN KABUPATEN INDRAMAYU**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**



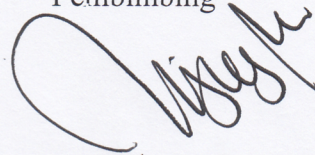
**Oleh:
Reza Iman Ramdhan
NIM.12603141042**

**PROGRAM STUDI ILMUKEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket Putra dan Putri Kejurda Kelompok Usia-18 Tahun Kabupaten Indramayu” yang disusun oleh Reza Iman Ramdhan, NIM.12603141042 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Februari 2016
Pembimbing



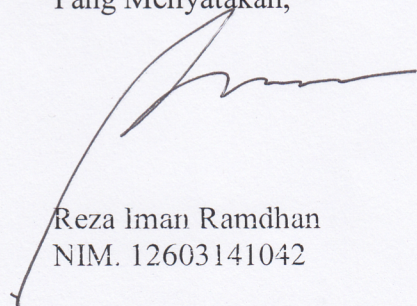
Cerika Rismayanthi, M.Or
NIP. 19830127 200604 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Februari 2016
Yang Menyatakan,



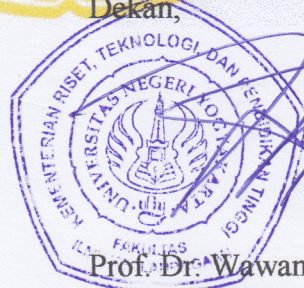
Reza Iman Ramdhan
NIM. 12603141042

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket Putra dan Putri Kejurda Kelompok Usia-18 Tahun Kabupaten Indramayu” yang disusun oleh Reza Iman Ramdhan, NIM 12603141042 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 2 Maret 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Cerika Rismayanthi, M.Or	Ketua		17/3/16
Fatkurahman Arjuna, M.Or	Sekretaris Penguji		16/3/16
Sumarjo, M. Kes	Penguji I (Utama)		16/3/16
Yudik Prasetyo, M. Kes	Penguji II (Pendamping)		15/3/16

Yogyakarta, Maret 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707198812 1 001

MOTTO

- Hidup itu harus variatif dan inofatif tetapi juga harus realistis. Jangan pernah menyesal dengan apa yang sudah terjadi, tetapi jadikanlah pelajaran untuk menggapai masa depanmu. (Round Indra Pribadi)
- Jangan risaukan nikmat yang belum kita miliki, tapi risaukanlah akan nikmat yang belum kita syukuri. Terkadang Allah SWT menganugerahkan nikmat, melalui masalah dan memberi masalah melalui NIKMAT. (Reza Iman Ramdhan)
- Disyukuri, Dinikmati, Dijalani. Hidup itu harus bersyukur agar nikmat yang kita peroleh ditambah oleh Allah SWT. Hidup juga harus dinikmati Supaya hidup kita menjadi lebih berkah dan indah. Dan yang terakhir hidup itu harus dijalani, karena disitu banyak sekolah proses yang membelajari kita menuju KEDEWASAAN.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku yang ku tercinta, Papah Round Indra Pribadi dan Mamah Usnawati yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai. *I LOVE YOU SO MUCH* ;*
2. Kakak-kakaku tersayang Cossalia, Cerika, Cepirani yang selalu membantu dan memberikan motivasi yang sangat luar biasa.
3. Keluarga Markum Rosyid yang selalu mewarnai hari-hariku dengan penuh doa dan semangat, Terima kasih atas segalanya.

HUBUNGAN ANTARA STATUS HIDRASI SERTA KONSUMSI CAIRAN PADA ATLET BOLABASKET PUTRA DAN PUTRIKEJURDA KELOMPOK USIA-18 TAHUN KABUPATEN INDRAMAYU

Oleh:

Reza Iman Ramdhan

NIM. 12603141042

ABSTRAK

Tubuh dapat bertahan kurang lebih 3 hari tanpa asupan makanan namun tubuh hanya mampu bertahan tidak lebih dari 1 hari tanpa cairan. Selain kebutuhan nutrisi, atlet juga membutuhkan pengaturan hidrasi dan konsumsi cairan yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi atlet terhadap kebutuhan cairan (hidrasi) serta konsumsi cairan baik saat latihan dan pertandingan pada atlet bola basket putra dan putri kejurda kelahiran usia-18 tahun kabupaten indramayu.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan rancangan *Mixed methods* (Metode campuran). Metode kuantitatif dilakukan pada analisis konsumsi cairan, Sedangkan metode kualitatif dilakukan untuk mengetahui status hidrasi dengan pengukuran PURI. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling populasi. Penelitian ini menggunakan populasi atlet bola basket kejurda putra/putri Kab.Indramayu yang berjumlah 23 atlet.

Berdasarkan dari hasil penelitian bahwa (1) status hidrasi atlet bola basket kejurda KU-18 tahun Kab.Indramayu yaitu mayoritas mengalami dehidrasi, dari sebanyak 23 atlet; sebanyak 12 atlet atau sebanyak 52,2% mengalami dehidrasi dan sisanya berada pada status baik, dehidrasi dan sangat dehidrasi. (2) konsumsi cairan pada atlet bola basket kejurda KU-18 tahun Kab. Indramayu mayoritas masih kurang, sebanyak 47% (11 orang) dari keseluruhan responden berada pada kategori kurang konsumsi cairan. (3) Berdasarkan hasil koefisien korelasi *product moment* (*Pearson Correlation*) antara konsumsi cairan dan status hidrasi sebesar $r_{XY} -0,185$ dengan p (sig.) sebesar $= 0,399$. Ternyata $p > 0,05$; dan arahnya negatif (-); dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak; sehingga dapat disimpulkan ada hubungan negatif yang tidak signifikan antara jumlah konsumsi cairan dan status hidrasi Atlet Kejurda Bola basket KU-18 tahun

Kata kunci: Status Hidrasi, Konsumsi Cairan, Bola Basket, dan Kejurda KU-18 tahun

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket Putra dan Putri Kejurda Kelompok Usia-18 Tahun Kabupaten Indramayu” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesaiannya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S., Ketua Jurusan PKR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Ibu Cerika Rismayanthi, M.Or. Pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Ahmad Nasrulloh, M.Or. Selaku pembimbing akademik yang telah memberikan masukan dan motivasi yang sangat luar biasa.

6. Seluruh dosen dan staf jurusan PKR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Teman-teman PKR 2012, terima kasih kebersamaannya, banyak kenangan saya yang sudah kita lalui bersama, maaf apabila banyak salah.
8. Jodohku, siapapun kamu disana aku sangat merindukanmu dan terima kasih atas doa yang selalu kau berikan untukku.
9. Herman Indra Susanto selaku sekertaris perbasi Kab.Indramayu, yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih banyak terdapat kekurangan, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Februari 2016
Penulis,

Reza Iman Ramdhan
NIM. 12603141042

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori	8
1. Hidrasi	8
2. Status Hidrasi	11
3. Kebutuhan Cairan Tubuh	13
4. Kebutuhan Cairan pada saat Bertanding	14
5. Kebutuhan Cairan Setelah Bertanding	17
6. Volume Cairan Tubuh	19
7. Teknik Dasar Permainan Bola Basket	21
8. Hakikat Tembakan Dalam Bola Basket	22
9. Hakikat <i>Dribble</i>	30
10. Kejuaran Daerah Bola Basket se-Jawa Barat	32
B. Penelitian yang Relevan	33
C. Kerangka Berfikir	35
D. Hipotesis	38

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	39
B. Definisi Operasional Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	40
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan	41

E. Teknik Analisis Data	42
-------------------------------	----

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variable Penelitian	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis	53
C. Pengujian Hipotesis	55
D. Pembahasan Hasil Penelitian	57

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	60
B. Implikasi Hasil Penelitian	61
C. Keterbatasan Teori	61
D. Saran-saran	62

DAFTAR PUSTAKA	63
-----------------------------	----

LAMPIRAN	65
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kriteria Warna Urin	12
Tabel 2. Karakteristik Respon den Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin ...	45
Tabel 3. Distribusi Data Status Hidrasi Atlet Kejurda Kelompok Usia- 18 Tahun	48
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsumsi Cairan Berdasarkan Kategori Konsumsi Cairan Atlet Kejurda Kelompok Usia	50
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Konsumsi Cairan Berdasarkan Pada Jenis Cairan	51
Tabel 6. Ringkasan Hasil Uji Normalitas Data	54
Tabel 7. Ringkasan Hasil Uji Linieritas Hubungan	55
Tabel 8. Ringkasan Hasil Analisis korelasi	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Bola Dalam Teknik Menembak	24
Gambar 2. Busur Lambungan saat Menembak dan Arah Datangnya Bola	26
Gambar 3. <i>One-Two Step</i>	32
Gambar 4. <i>Jump Stop</i>	32
Gambar 5. Desain Dalam Penelitian	39
Gambar 6. Diagram Karakteristik Respon den Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Gambar 7. Diagram Karakteristik Respon den Berdasarkan Sebaran Umur	46
Gambar 8. Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan IMT	47
Gambar 9. Diagram Status Hidrasi Atlet Kejurda Kelompok Usia-18 Tahun	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat ijin Penelitian KONI	65
Lampiran 2. Surat Disposisi Penelitian KONI	66
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian PERBASI	67
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan	68
Lampiran 5. Deskripsi Statistik Data Penelitian	69
Lampiran 6. Uji Normalitas	79
Lampiran 7. Uji Linearitas	80
Lampiran 8. Uji Korelasi (<i>Pearson</i>)	81
Lampiran 9. Foto Air seni dan Atlet Putra Kab.Indramayu	82
Lampiran 10. Foto Air Seni dan Atlet Putri Kab. Indramayu	84
Lampiran 11. Angket Konsumsi Cairan yang Sudah Diisi	86
Lampiran 12. Master Data	89
Lampiran 13. Angket Konsumsi Cairan	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Prestasi olahraga bola basket di Indonesia cenderung mengalami pasang surut yang tidak terkontrol dan tidak stabil, bahkan akhir-akhir ini terus mengalami penurunan di ajang Internasional seperti pada kejuaraan Asian Games 2014 dan Sea Games tahun 2015. Hasil yang diraih Indonesia pada Asian Games yaitu Tim bola basket Indonesia Putra dan Putri tidak lolos dalam babak kualifikasi sedangkan pada Sea Games tahun 2015 di Singapore Indonesia menduduki peringkat *Runner Up* untuk Tim Putra dan Tim putri.

Penurunan prestasi olahraga yang diraih Indonesia dalam *event* olahraga Internasional ditandai dengan penurunan jumlah perolehan medali maupun peringkat. Permainan bola basket diciptakan oleh seorang Amerika pada tahun 1891 yang bernama DR. James A. Naismith. Bola basket dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam *ring basket* lawan dan mencegah lawan untuk memasukkan bola atau membuat angka. Bola boleh digelindingkan atau dipantulkan ke segala arah sesuai dengan peraturan. Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke *basket* (keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke *basket* (keranjang) sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring, dan menembak (Dedy Sumiyarsono, 2002:1).

Menurut (Dedy Sumiyarso, 2002:1) Bola basket adalah olahraga beregu yang mengandalkan teknik, kecepatan, dan ketahanan tubuh. Teknik digunakan untuk melakukan gerakan dengan efektif dan efisien. Kecepatan digunakan untuk melakukan suatu teknik dengan waktu yang relatif singkat. Adapaun ketahanan tubuh digunakan untuk melakukan teknik dengan konsisten sepanjang pertandingan. Adapun menurut PERBASI (2010: 41), menyatakan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang. Tim terdiri dari dua belas pemain termasuk kapten. Setiap regu berusaha mencetak angka. Bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang atlet.

Menurut (Oliver Jon, 2007:vii).Waktu permainan 4 X 10 menit. Diantara babak 1,2,3 dan 4 terdapat waktu istirahat yang berbeda-beda setiap babak, babak 1 ke babak 2 selama 2-3 menit, babak 2-3 selama 10 menit dan berganti tempat untuk menyerang dan bertahan, sedangkan 3-4 selama 2-3 menit. Bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor. Babak tambahan terdapat waktu selama 5 menit untuk waktu tambahan. Atlet harus mempunyai daya tahan tubuh yang kuat karena bermain bola basket memerlukan energi yang cukup banyak. Tipe olahraga bola basket yaitu dominan yaitu olahraga yang menggunakan system energi aerobik dan non aerobik.

Prestasi atlet bola basket dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya adalah yang berkaitan dengan gizi. Salah satu unsur gizi yang penting adalah air. Konsumsi cairan yang tidak mencukupi dapat mempengaruhi kelelahan, status hidrasi, dan performa atlet. Kelelahan dapat dialami oleh semua atlet di berbagai cabang olahraga, salah satunya adalah atlet bola basket putra dan putri kejurda KU-18 Tahun Kabupaten Indramayu.

Intensitas yang tinggi pada olahraga basket mengakibatkan para atletnya sering mengalami kelelahan sebelum pertandingan selesai. Menurut (Manz, Friderich.MD. 2005) Kelelahan terjadi akibat banyaknya keringat yang keluar saat pertandingan dan tidak diimbangi dengan konsumsi cairan yang cukup untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh sehingga dapat meningkatkan risiko dehidrasi. Dehidrasi adalah kehilangan cairan tubuh yang berlebihan karena penggantian cairan yang tidak cukup akibat asupan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh dan terjadi peningkatan pengeluaran air (Dougherty, K. A.,dkk 2006).

Seorang atlet setiap hari harus memperhatikan kondisi fisiknya agar dapat tampil secara prima dalam setiap pertandingan. Dalam proses latihan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga maka pengaturan makan yang optimal harus mendapat perhatian dari setiap orang yang terlibat. Oleh karena itu, sebelum bertanding atau latihan itu ditujukan untuk peningkatan cadangan *system energy* yang bersangkutan sehingga pada waktu turnamen cadangan energy sudah tinggi. Kurangnya konsumsi cairan yang menyebabkan dehidrasi berbahaya bagi kesehatan

serta membuat beban kerja tubuh menjadi lebih berat. Menurut (Murray, B. 2007) Saat berolahraga dehidrasi menyebabkan penurunan kemampuan konsentrasi, kecepatan reaksi, meningkatkan suhu tubuh dan menghambat laju produksi energi. Dehidrasi bersama dengan berkurangnya simpanan karbohidrat merupakan 2 faktor utama penyebab penurunan performa tubuh saat olahraga. Berdasarkan hasil observasi dengan beberapa atlet kejurda KU-18 tahun Kab.Indramayu, mendapatkan bahwa hampir seluruh atlet tidak mengetahui tentang strategi minum yang baik pada saat berlatih atau bertanding . Tidak hanya dari observasi, pada saat diwawancara jawaban atlet tidak jauh beda dari atlet tidak mengetahui tentang bagaimana menjaga status hidrasi menggunakan pola konsumsi cairan yang baik. Oleh karena itu atlet/penggiat olahraga diharapkan mempunyai strategi minum yang baik agar hidrasi tubuh selalu terjaga. Dengan berbagai alasan seperti ‘terasa berat diperut’, ‘terasa kenyang’ ataupun ‘takut sering ke kamar kecil’ banyak sekali atlet ataupun individu yang tidak memandang penting konsumsi cairan yang cukup sebelum latihan/pertandingan olahraga.

Menurut (Emma Derbishire, 2013) Cara yang paling mudah dan akurat untuk mengetahui status/level hidrasi tubuh sebelum olahraga adalah dengan melihat warna dan volume urin saat buang air kecil. Warna urin cerah dengan volume yang banyak menunjukkan level hidrasi yang baik, sedangkan warna urin yang gelap atau keruh dengan volume yang sedikit menunjukkan level hidrasi yang rendah di dalam tubuh. Secara ideal

pada saat latihan atau juga dalam pertandingan atlet disarankan untuk minum air secara rutin agar level hidrasi di dalam tubuh dapat terjaga. Penting bagi atlet untuk dapat menjaga level hidrasi di dalam tubuh melalui pola konsumsi cairan secara rutin baik pada saat sebelum dan sedang berolahraga dan setelah berolahraga agar fungsi-fungsi tubuh dapat berjalan dengan baik terutama fungsi thermoregulasi (pengaturan panas) (Hornery, D. J. dkk. 2007). Dengan pola konsumsi rutin ini juga diharapkan agar berkurangnya cairan dari dalam tubuh saat latihan/pertandingan tidak melebihi 2%, karena pada nilai lebih dari 2% performa tubuh sudah berkurang sebesar 10%. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan pada Atlet Putra dan Putri Kejurda KU-18 Kabupaten Indramayu.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Terbatasnya pengetahuan atlet kejurda KU-18 tahun Kab.Indramayu tentang dehidrasi yang dapat menyebabkan penurunan kemampuan konsentrasi, kecepatan reaksi, meningkatkan suhu tubuh dan menghambat laju produksi energi.
2. Terbatasnya pengetahuan atlet kejurda KU-18 tahun Kab.Indramayu untuk dapat menjaga level hidrasi di dalam tubuh melalui pola konsumsi cairan secara rutin baik pada saat sebelum dan bertanding.

3. Terbatasnya pengetahuan atlet kejurda KU-18 Tahun Kab.Indramayu akan pentingnya kebutuhan cairan (hidrasi) untuk menunjang aktivitas baik saat berlatih maupun bertanding.
4. Terbatasnya pengetahuan Hubungan antara status hidrasi serta konsumsi cairan pada atlet putra dan putri Kejurda KU-18 Kabupaten Indramayu.

C. PEMBATASAN MASALAH

Dari Identifikasi masalah yang ada perlu diberi batasan sesuai dengan tujuan agar terhindar dari penafsiran yang keliru terhadap masalah yang akan diteliti. Dalam penelitian ini permasalahan dibatasi pada ”Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan pada Atlet Putra dan Putri Kejurda KU-18 Kabupaten Indramayu”.

D. RUMUSAN MASALAH

Atas dasar latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah seperti tersebut di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat status hidrasi atlet Bola basket Putra dan Putri Kejurda KU-18 Kabupaten Indramayu?
2. Bagaimana konsumsi cairan pada atlet Bola basket Putra dan Putri Kejurda KU-18 Kabupaten Indramayu?

3. Bagaimana hubungan antara status hidrasi dan konsumsi cairan pada atlet bola basket putra dan putri Kejurda KU-18 Kabupaten Indramayu?

E. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat status hidrasi tim Bola basket Putra dan Putri Kejurda KU-18 Kabupaten Indramayu.
2. Untuk mengetahui pentingnya seorang atlet mengetahui status hidrasinya pada saat sebelum/sesudah selesai latihan/pertandingan.

F. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat dilakukannya penelitian ini adalah :

- a. Bagi mahasiswa atau atlet

Dapat memberikan informasi yang bermanfaat mengenai Status Hidrasi dengan Konsumsi Cairan untuk atlet dan olahragawan.

- b. Bagi Pelatih atau Pengurus Klub Olahraga

Memberikan gambaran pentingnya menjaga status gizi dan level hidrasinya sebagai pertimbangan untuk dapat memperbaiki dan menjaga status gizi dan level hidrasi selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

1. Hidrasi

Menurut Murray,B. (2007) Hidrasi diartikan sebagai keseimbangan cairan dalam tubuh dan merupakan syarat penting untuk menjamin fungsi metabolisme sel tubuh. Sementara dehidrasi berarti kurangnya cairan di dalam tubuh karena jumlah yang keluar lebih besar dari jumlah yang masuk. Manusia mengeluarkan cairan lewat pernapasan, keringat, urine dan tinja.

Penyakit yang perlu diwaspadai karena dapat menyebabkan dehidrasi adalah : diare, rasa mual, diabetes, flu Singapore/HFMD, luka bakar. Sedangkan fungsi cairan dalam tubuh : (1) Zat pembangun, (2) Pelarut, (3) Pengangkut nutrisi dan zat yang dibuang, (4) Pengatur suhu tubuh, (5) Pelumas, (6) Penahan guncangan. Jika tubuh kehilangan banyak cairan, maka tubuh akan mengalami dehidrasi. Ada 3 jenis dehidrasi, yaitu: (1) *Hypotonic* adalah Tubuh kehilangan larutan elektrolit (garam, kalium, klor, kalsium, dan pospat). (2) *Hypertronic* adalah tubuh kehilangan air (3) *Isotonic* adalah tubuh kehilangan air dan larutan elektrolit, kondisi ini paling sering terjadi. Sedangkan bahaya dehidrasi adalah kemampuan kognitif menurun karena sulit berkonsentrasi, resiko infeksi saluran kemih dan terbentuknya batu ginjal, minum yang cukup dan jangan menahan air kemih adalah cara yang paling efektif untuk mencegah infeksi saluran kemih, serta menurunkan stamina dan

produktivitas kerja melalui gangguan sakit kepala, lesu, kejang hingga pingsan. Kehilangan cairan lebih dari 15% akan berakibat fatal (Manz, Friderich.MD.(2005)

Menurut Murray, B. (2007) penanganan dehidrasi umumnya yang terjadi adalah dehidrasi ringan sampai menengah, sehingga dapat diatasi dengan minum untuk mengganti cairan tubuh yang keluar. Kebutuhan air minum memang beragam. Hal ini tergantung usia, jenis kelamin, dan aktivitas. Jumlah kebutuhan tubuh akan air adalah 1 mililiter per kilo kalori kebutuhan energi tubuh. Misal: Pada remaja dan dewasa yang kebutuhan energinya 1800–3000 kkal maka kebutuhan cairan berkisar 1.8–3 liter sehari. Umumnya 1/3-nya dipenuhi dari makanan, maka konsumsi air yang diminum langsung sekitar 2 liter sehari. Jus buah merupakan salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh. Selain dapat memenuhi kebutuhan tubuh akan cairan, jus buah juga banyak mengandung antioksidan yang sangat penting untuk kesehatan.

Cara lain untuk mengukur kebutuhan cairan tubuh menurut (Baker, M. Chow, dkk. 2006) adalah sebagai berikut: (1) Untuk dewasa – > 50 cc per kg berat badan, (2) Untuk anak-anak - > 100 cc utk 10 kg berat badan pertama 50 cc utk 10 kg berat badan kedua 20 cc utk berat badan selanjutnya Contoh: anak umur 8 th dengan berat = 23 kg, kebutuhannya $(100 \times 10) + (50 \times 10) + (3 \times 20) = 1.560$ cc. Sedangkan cara sederhana untuk mengetahui status hidrasi adalah dengan melihat warna dan bau urine. Bila warnanya kuning pucat dan tidak berbau berarti hidrasi baik.

Sebaliknya bila berwarna oranye-kuning seperti jus apel dengan bau menyengat berarti hidrasi jelek (terjadi dehidrasi). Gejala lain yang menunjukkan adanya dehidrasi adalah : rasa haus, mulut kering, tidak berkemih lebih dari 5 jam, rasa lelah, sakit kepala atau pusing saat bangun dari kondisi duduk, terdapat *vital sign* yang menunjukkan tekanan darah rendah namun jumlah denyut nadi meningkat (Derbyshire, Emma. Dr, 2013).

Menurut (P.Anastasio. 2001)Kadar hidrasi dapat ditandai lewat warna urin yang dikeluarkan. Inilah panduannya untuk menandai anda terserang dehidrasi akut atau tidak. Untuk memastikan bahwa tubuh kita tidak kekurangan cairan, seseorang dapat melihatnya dari pengecekan warna urin yang dikeluarkan. Tingkatan warna urin menunjukkan keadaan dan keseimbangan air dalam tubuh. Ikatan Dokter Indonesia (IDI) mengeluarkan cara yang dapat mendeteksi kadar hidrasi seseorang lewat cara yang dinamakan PURI (Periksa Urin Sendiri). Disini, tersedia tabel warna urin yang terdiri dari delapan warna dimulai dari yang berwarna jernih sampai dengan kuning keruh. Bila urin berwarna jernih, maka menunjukkan status hidrasi tubuh yang baik. Bila urin menunjukkan warna oranye pekat menunjukkan perlunya tubuh mendapat lebih banyak asupan air segera agar kehilangan cairan tubuh dapat segera diganti dan kondisi cairan tubuh tetap seimbang. Inilah cara melakukan melakukan PURI:

- a. Semua jenis urin dapat digunakan, asal bukan urin pagi saat bangun tidur.

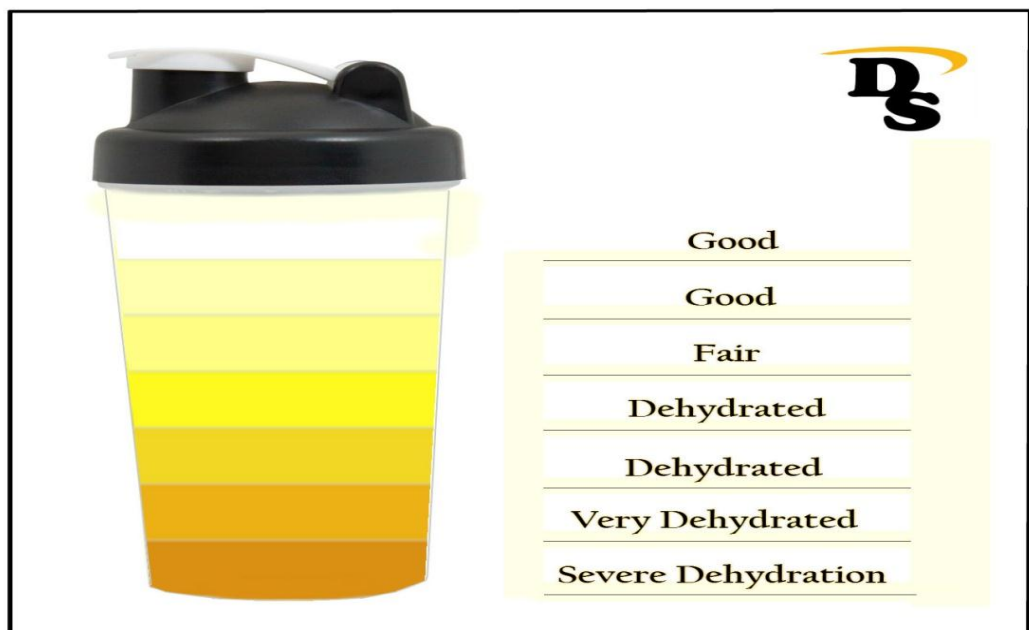
- b. Paling ideal menggunakan “*mid-stream urine*”, yaitu urin yang keluar di pertengahan saat seseorang berkemih.
- c. Urin ini ditampung dalam jumlah secukupnya di tempat yang bersih dan berwarna putih/bening, kemudian dapat membandingkan warna urin tersebut dengan grafik warna.
- d. Lakukan perbandingan warna di bawah sinar lampu neon putih atau sinar matahari. Hindarkan memeriksa urin ini di bawah sinar lampu berwarna kuning atau warna lainnya karena bisa membuat pemeriksaan menjadi bias.
- e. Jangan lupa pula bahwa warna urin juga dipengaruhi obat-obatan ataupun diet tertentu.
- f. PURI ini dikembangkan oleh Prof Armstrong, ahli kedokteran olahraga dari Amerika Serikat. Penemuannya ini telah digunakan dalam beberapa *event* besar olahraga seperti Olimpiade di Beijing dan Athena.
- g. Bagi IDI, dengan menggalakkan kebiasaan PURI ini diharapkan mereka tetap menjaga dan mengawasi warna urin yang dimiliki. Dengan semakin waspada pada tingkat hidrasi yang baik, maka setiap individu dapat memantau jumlah cairan yang dibutuhkan.

2. Status Hidrasi

Status hidrasi adalah suatu kondisi atau keadaan yang menggambarkan jumlah cairan dalam tubuh seseorang yang dapat diketahui dari pengujian warna urin kartu Periksa Urin Sendiri (PURI). Tingkatan warna urin menunjukkan keadaan dan keseimbangan air dalam

tubuh. Ikatan Dokter Indonesia (IDI) mengeluarkan cara yang dapat mendeteksi kadar hidrasi seseorang lewat cara yang dinamakan PURI (Periksa Urin Sendiri). Di sini, tersedia tabel warna urin yang terdiri dari delapan warna dimulai dari yang berwarna jernih sampai dengan kuning keruh. Bila urin berwarna jernih, maka menunjukkan status hidrasi tubuh yang baik. Bila urin menunjukkan warna oranye pekat menunjukkan perlunya tubuh mendapat lebih banyak asupan air segera agar kehilangan cairan tubuh dapat segera diganti dan kondisi cairan tubuh tetap seimbang. Tabel warna urin adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Warna Urin



Sumber: www.google.com/search?q=urin+colour+chart&client=firefox-a&rls=org

3. KEBUTUHAN CAIRAN TUBUH

Menurut (Sunita Almatsir, 2005:220) Tubuh dapat bertahan selama berminggu-minggu tanpa makanan, tapi hanya beberapa hari tanpa air. Air atau cairan tubuh merupakan bagian utama tubuh, yaitu 55-60 % dari berat badan orang dewasa atau 70 % dari bagian tubuh tanpa lemak (*lean body mass*). Angka ini lebih besar untuk anak-anak. Pada proses menua manusia kehilangan air. Kandungan air bayi pada waktu lahir adalah 75 % berat badan, sedangkan pada manusia tua menjadi 50 %. Kehilangan ini sebagian besar berupa kehilangan cairan ekstraselular. Kandungan air tubuh relatif berbeda antar manusia, bergantung pada proporsi jaringan otot dan jaringan lemak (Bompa. T.O, 1994:96).

Menurut (W. L. Kenney, dkk. 2006) tubuh yang mengandung relatif lebih banyak otot mengandung lebih banyak air, sehingga kandungan air atlet lebih banyak dari pada non atlet, kandungan air pada laki-laki lebih banyak daripada perempuan , dan kandungan air pada anak muda lebih banyak daripada orang tua. Sel-sel yang aktif secara metabolik, seperti sel-sel otot dan *visera* (alat-alat yang terdapat dalam rongga badan, seperti paru-paru, jantung dan jeroan) mempunyai konsentrasi air paling tinggi, sedangkan sel-sel jaringan tulang dan gigi paling rendah. Berikut ini anjuran untuk pemenuhan hidrasi sebelum latihan/pertandingan, adalah sebagai berikut:

- a. Batasi atau hindari minuman yang bersifat diuretik (meningkatkan produksi urin) seperti teh atau kopi terutama saat mendekati waktu latihan/pertandingan dan setelah latihan/pertandingan.
- b. Jaga level hidrasi tubuh dengan pola minum secara rutin dan jangan menunggu rasa haus timbul.
- c. Pilihan terbaik untuk minuman sebelum olahraga : air putih, minuman olahraga (sport drink) atau jus buah segar.
- d. Minuman olahraga (sports drink) atau jus buah segar yang mengandung karbohidrat secara simultan dapat membantu menambah simpanan tenaga di dalam tubuh serta menjaga level hidrasi tubuh
- e. Cek warna urin sebelum latihan/pertandingan. Warna urin yang cerah berarti level hidrasi tubuh baik, warna urin yang keruh berarti tubuh kekurangan cairan.
- f. Persiapkan dan bawa selalu botol minum (sports bottle) ke dalam lapangan saat latihan/pertandingan olahraga.
- g. Ideal bawa 2 botol saat latihan/pertandingan olahraga. 1 botol berisi air biasa, 1 botol lainnya isi dengan minuman yang mengandung karbohidrat & elektrolit seperti minuman olahraga atau jus buah (encer) untuk membantu menjaga simpanan tenaga & keseimbangan cairan.

4. Kebutuhan Cairan Saat Latihan/Pertandingan

Menurut (Manz, Friderich.MD, 2005) Selain berfungsi sebagai pencegahan awal terhadap terjadinya dehidrasi, mengkonsumsi cairan dengan jumlah yang cukup sebelum latihan/pertandingan olahraga akan

memberikan manfaat saat tubuh melakukan aktivitas fisik yaitu diantaranya untuk: (1) Menjaga kelancaran keluarnya keringat, (2) Menjaga pengaturan panas tubuh (thermoregulasi) berjalan secara normal, (3) Menjaga proses metabolisme energi, (4) Mengurangi resiko terjadinya heat stroke. Pada interval 3 jam -15 menit sebelum olahraga, air putih dapat menjadi pilihan, namun jika latihan/pertandingan olahraga akan berjalan dengan intensitas tinggi atau dengan waktu yang panjang seperti tenis, bulutangkis, sepakbola, bolabasket, maraton, bersepeda dll, melengkapi air putih dengan penambahan karbohidrat (glukosa, sukrosa, maltodextrins), mengkonsumsi jus buah yang tidak terlalu kental dapat menjadi pilihan yang ideal karena dapat tidak hanya akan membantu untuk menjaga level hidrasi namun juga bermanfaat untuk menambah simpanan energi, mencegah terjadinya hipoglikemia (penurunan glukosa darah) serta menjaga performa tubuh saat olahraga (Djoko Pekik Irianto. 2006:56).

Studi dan hasil riset menunjukkan bahwa atlet/individu yang memulai latihan/pertandingan-nya dengan level hidrasi tubuh yang baik akan mempunyai performa daya tahan (*endurance*), kecepatan respon atau reaksi dan juga performa olahraga yang lebih prima. Hal ini membuat strategi hidrasi yang baik menjadi bagian yang tidak terpisahkan bagi atlet profesional dunia tidak hanya untuk menjaga performa olahraganya namun juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Menurut (Murray, B. 2007) berikut ini adalah anjuran untuk memenuhi kebutuhan cairan (hidrasi) saat latihan/pertandingan, yaitu:

- a. Minum dengan jumlah yang cukup secara rutin untuk terhindar dari penurunan performa tubuh akibat dehidrasi.
- b. 2% dehidrasi menurunkan 10-20% performa tubuh. 5% dehidrasi menurunkan 30% kemampuan aerobik tubuh.
- c. Agar tidak terasa berat di perut, 1-2 teguk secara rutin tiap 10-15 menit lebih baik dibandingkan dengan minum langsung dengan jumlah yang besar.
- d. Jangan menunggu rasa haus. Secara ideal minum 100-150 ml tiap 10-15 menit atau tentukan pola konsumsi yang dianggap cocok untuk masing-masing atlet.
- e. Hindari minuman yang bersifat diuretik seperti kopi dan teh dan juga minuman bersoda.
- f. Pilih minuman ideal untuk olahraga :
 - 1) Olahraga intensitas rendah durasi < 45 menit mengkonsumsi Air Putih
 - 2) Olahraga intensitas sedang-tinggi durasi > 45 menit mengkonsumsi minuman olahraga atau jus buah (encer)
 - 3) Olahraga endurans, durasi > 45 menit mengkonsumsi minuman olahraga atau jus buah (encer).
 - 4) Karbohidrat dalam minuman olahraga dapat mempercepat penyerapan cairan, menambah tenaga dan mencegah hipoglikemia (penurunan glukosa darah). Selain itu mineral elektrolit dalam

kandungannya juga dapat mengoptimasi rehidrasi saat olahraga dan mencegah kram otot.

- 5) Konsumsi minuman olahraga (*sport drink*) secara ilmiah juga terbukti dapat membantu mempertahankan performa serta meningkatkan ketahanan tubuh (*endurance*) dan kecepatan (*speed*) sehingga menjadi pilihan atlet-atlet profesional baik saat latihan atau pertandingan.
- 6) Alternatif lain sumber karbohidrat saat olahraga untuk menambah tenaga adalah buah segar seperti jeruk, apel, pisang atau semangka seperti yang dilakukan oleh petenis-petenis profesional dunia, atlet atlet marathon dan juga atlet sepeda.

5. Kebutuhan Cairan (Hidrasi) Setelah Latihan/Pertandingan Olahraga

Cairan atau air dapat dikatakan merupakan nutrisi yang paling penting bagi tubuh. Tubuh dapat bertahan selama kurang lebih 3 hari tanpa asupan makanan namun tubuh hanya mampu bertahan tidak lebih dari 1 hari tanpa cairan (Derbyshire, Emma. Dr, 2013). Begitupun juga dalam berolahraga, berkurangnya jumlah cairan dari dalam tubuh akibat dari keluarnya keringat merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kelelahan dan penurunan performa. Menurut (Cerika Rismayanthi, 2014) laju keluarnya keringat tiap individu akan memiliki nilai yang berbeda-beda. Selain dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti intensitas olahraga (rendah, sedang, tinggi), lama berolahraga, temperatur dan kondisi lingkungan saat berolahraga, jumlah keringat yang keluar

juga akan dipengaruhi oleh karakteristik internal individu seperti faktor genetis, berat badan dan tingkat kebugaran tubuh.

Menurut (Moston, Muska. 1992) mengatakan secara rata-rata disebutkan bahwa laju keluarnya keringat pada saat berolahraga pada level kompetitif adalah sekitar 0.4-1.4 L per jamnya atau pada kondisi ekstrim dapat mencapai 0.4-2.6 L per jam. Secara ideal pada saat latihan atau juga dalam pertandingan atlet disarankan untuk minum air secara rutin agar level hidrasi di dalam tubuh dapat terjaga. (Hornery, D. J.dkk. 2007) mengatakan dengan pola konsumsi kebutuhan hidrasi diharapkan agar berkurangnya cairan dari dalam tubuh setelah latihan/pertandingan dapat kembali pada keadaan normal, hal-hal yang dapat dijadikan panduan untuk pemenuhan kebutuhan cairan setelah berlatih atau bertanding, sebagai berikut:

- a. Setelah latihan/pertandingan olahraga ada 2 faktor yang harus cepat dipasok kembali ke dalam tubuh yaitu cairan untuk menggantikan keringat yang keluar serta nutrisi karbohidrat untuk mengisi kembali simpanan ‘bahan bakar’ yang terpakai saat olahraga.
- b. Minum sekurangnya 1-1.5 L cairan untuk tiap berkurangnya 1 kg berat badan.
- c. Minum secara bertahap dalam interval 0-2 jam setelah olahraga.
Pilihan minuman : air putih, minuman olahraga atau jus buah segar (encer).

- d. Minuman olahraga dan jus buah segar (encer) dapat secara simultan memasok karbohidrat dan cairan dengan cepat untuk tubuh.
- e. Alternatif lain untuk memasok karbohidrat dan cairan untuk tubuh adalah kombinasi buah segar dan air putih. Pilih buah segar yang dapat diserap tubuh dengan cepat sehingga lebih optimal dalam mengantikan energi setelah olahraga : pepaya, semangka, pisang, kismis.
- f. Perhatikan kembali warna urin untuk memastikan level hidrasi yang baik.

6. Volume Cairan Tubuh

Dengan berbagai alasan seperti ‘terasa berat diperut’, ‘terasa kenyang’ ataupun ‘takut sering ke kamar kecil’ banyak sekali atlet ataupun individu yang tidak memandang penting konsumsi cairan yang cukup sebelum latihan/pertandingan olahraga. Menurut (Dougherty, K. A. 2006) selain berfungsi sebagai pencegahan awal terhadap terjadinya dehidrasi, mengkonsumsi cairan dengan jumlah yang cukup sebelum latihan/pertandingan olahraga akan memberikan manfaat saat tubuh melakukan aktivitas fisik yaitu diantaranya untuk :

1. Menjaga kelancaran keluarnya keringat.
2. Menjaga pengaturan panas tubuh (thermoregulasi) berjalan secara normal.
3. Menjaga proses metabolisme energi.
4. Mengurangi resiko terjadinya heat stroke.

Murray, B. (2007) mengatakan hasil penelitian menunjukan bawah atlet/individu yang memulai latihan/ pertandingan-nya dengan level hidrasi tubuh yang baik akan mempunyai performa daya tahan (endurance), kecepatan respon atau reaksi dan juga performa olahraga yang lebih prima. Hal ini membuat strategi hidrasi yang baik menjadi bagian yang tidak terpisahkan bagi atlet profesional dunia tidak hanya untuk menjaga performa olahraganya namun juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Menurut (Derbyshire, Emma. Dr, 2013) cara yang paling mudah dan akurat untuk mengetahui status/level hidrasi tubuh sebelum olahraga adalah dengan melihat warna dan volume urin saat buang air kecil. Warna urin cerah dengan volume yang banyak menunjukan level hidrasi yang baik, sedangkan warna urin yang gelap atau keruh dengan volume yang sedikit menunjukan level hidrasi yang rendah di dalam tubuh. Selain harus secara rutin dan disiplin mengkonsumsi cairan dengan jumlah yang cukup dalam interval 24 jam sebelum latihan/pertandingan olahraga, organisasi kesehatan olahraga seperti ACSM, NATA, IOC dan juga American Dietetic Association merekomendasikan strategi hidrasi berikut sebagai acuan sebelum latihan/pertandingan olahraga dilakukan :

1. 500 ml air putih, pada malem hari sebelum latihan/pertandingan olahraga.
2. 500 ml air putih setelah bangun pagi.
3. 500-600 ml, 2-3 jam sebelum latihan olahraga.

7. Teknik Dasar Permainan Bola basket

Menurut Wissel (1996: 1) “Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun sekarang bola basket lebih banyak dimainkan oleh remaja laki-laki, namun sekarang dapat dimainkan oleh wanita atau remaja dan orang cacat dari segala usia dan ukuran tubuh.” Bola basket dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Untuk menjadi seorang pemain bola basket yang lengkap sangat vital menguasai tembakan *lay up*, tembakan loncat, tembakan kaitan dan *quick release set shot* (Hoy dan Carter, 1980: 13).

Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Gerakan terdiri atas gabungan berbagai macam unsur gerak yang terkoordinasi sehingga dimainkan dengan baik. Sebelum melempar, menangkap, menembak maupun menggiring bola seorang harus memegang bola, karena bola merupakan kunci keberhasilan pemain dalam melakukan lemparan, tangkapan, menembak atau menggiring dengan baik (Deddy Sumiyarsono, 2002: 12). Cara memegang bola dalam bola basket dapat dilakukan dengan satu tangan atau dengan dua tangan. Akan tetapi sebaiknya menguasai bola dengan dua tangan, agar posisi bola ditangan dikuasai dengan sempurna. Adapun cara memegang bola dengan dua tangan, posisi telapak tangan merupakan corong besar sedangkan posisi bola terselip di antara telapak tangan. Posisi bola melekat di bagian telapak tangan bagian atas, jari-jari membuka lebar dengan posisi rileks, kedua ibu

jari terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola, menghadap ke arah tengah depan. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan atau teknik dengan baik dan benar.

Imam Sodikun (1992: 75) membagi teknik dasar bermain bola basket, yaitu: a) Teknik melempar dan menangkap, b) Teknik menggiring bola, c) Teknik menembak, d) Teknik gerakan berporos, e) Merayah. Apabila kelima teknik dasar tersebut telah dikuasai dengan baik, maka pemain tersebut dapat melakukan permainan bola basket.

8. Hakikat Tembakan dalam Bola basket

Tembakan dalam permainan bola basket adalah salah satu usaha untuk memasukan bola kedalam keranjang atau basket lawa. Menurut Imam Suyudi (1997: 87) ada dua cara menembak bola ke keranjang atau basket, yaitu: a) Tembakan dengan dua tangan, b) Tembakan dengan satu tangan.

Menurut Akros Abidin (1999: 59) ada tujuh macam teknik tembakan, yaitu: 1) *One hand set shoot* (tembakan satu tangan), 2) *Free Throwshoot* (tembakan bebas), 3) *Jump Shoot* (tembakan sambil melompat), 4) *Three Point Shoot* (tembakan tiga angka), 5) *Hook Shoot* (tembakan mengkait), 6) *Lay Up shoot* (tembakan dengan menggiring bola), 7) *Runner shoot* (*lay up* yang diperpanjang).

Teknik menembak dalam olahraga bola basket merupakan salah satu teknik yang sangat penting, karena dengan perolehan angka yang didapat dari hasil tembakan yang akan menentukan kalah menangnya suatu tim.

Pengertian menembak itu sendiri adalah usaha yang dilakukan pemain untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan tujuan memperoleh angka atau skor sebanyak-banyaknya. Sikap menembak yang baik menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 25), yaitu;

- a. Kaki sejajar, apabila menggunakan sikap kuda-kuda kaki yang berada di depan sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak.
- b. Awalan bola dipegang di atas kepala dengan dua tangan sedikit di depan dahi. Siku lengan tangan yang dipergunakan untuk menembak membentuk sudut 90^0 .
- c. Tangan yang tidak dipergunakan untuk menembak meninggalkan bola saat dilepas, sedangkan tangan yang digunakan untuk menembak diputar menghadap arah tembakan. Sikap badan rileks menghadap sasaran.
- d. Tekuk lutut secukupnya agar memperoleh awalan tembakan, posisi siku tetap 90^0 .
- e. Luruskan kaki bersamaan dengan meluruskan tangan yang dipergunakan untuk menembak ke depan atas, sampai siku lurus dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sampai jari-jari menghadap ke bawah.
- f. Sasaran sebagai tembakan dilihat di bawah bola, bukan di samping atau di atas bola.
- g. Apabila bola tidak sampai pada sasaran yang dituju, maka tekuk lutut lebih rendah agar memperoleh momen yang lebih benar.

Menurut Rahmat Soepomo (1970: 70) dalam permainan bola

Basket terdapat bermacam-macam tembakan, adalah:

- a. Menghadap papan dengan sikap berhenti
 - 1) Tembakan dua tangan dari dada (*two handed set shoot*)
 - 2) Tembakan dua tangan dari atas kepala (*two handed over head set shoot*)
 - 3) Tembakan satu tangan (*one handed set shoot*)
 - 4) Tembakan satu tangan dari atas kepala (*one handed over head set shoot*)
- b. Menghadap papan dengan sikap melompat
 - 1) Tembakan lompat dengan dua tangan di atas kepala (*two handed over head jump shoot*)
 - 2) Tembakan lompat dengan satu tangan (*one handed jump shoot*)
- c. Menghadap papan dengan sikap lari
 - 1) Tembakan *lay up* dengan tangan kanan/kiri (*right/left hand lay up shoot*)

- 2) Tembakan *lay up* dengan dua tangan dari bawah (*two handed under hand lay up shoot*)
- 3) Tembakan *lay up* dengan dua tangan dari atas kepala (*two handed over hand lay up shoot*)
- 4) Tembakan *lay up* dengan satu tangan dari bawah (*one handed under hand lay up shoot*)
- d. Membelakangi papan dengan sikap lari
 - 1) Tembakan memutar lurus dari bawah keranjang (*straight turn shoot under basket*)
 - 2) Tembakan melangkah di bawah keranjang (*step way shoot under basket*)
 - 3) Tembakan kaitan (*The hook shoot*)
 - 4) Tembakan setengah kaitan (*The half hook shoot*)
 - 5) Tembakan ayunan di bawah keranjang dengan satu tangan (*One hand under hand sweep shoot*)
- e. Membelakangi papan dengan sikap melompat
 - 1) Tembakan melompat di bawah keranjang (*up, in-under basket*)
 - 2) Tembakan memutar dengan satu tangan (*One hand jump shoot twist shoot*)
 - 3) Tembakan memutar dengan dua tangan (*Two hand jump shoot twist shoot*)

Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (1999: 52) menyatakan bahwa tembakan adalah memegang bola dengan satu atau dua tangan kemudian mengarahkan bola menuju keranjang. Di bawah ini gambar bagaimana tembakan dengan satu tangan dilakukan, sehingga dapat menghasilkan tembakan yang baik.



Gambar 1. Posisi bola dalam teknik menembak

Sumber: (Nancy Lieberman, 1997: 92)

Ketinggian pada saat pelepasan bola sangat tergantung pada tipe tembakan yang dilakukan serta karakteristik dari tembakan. Lambungan bola dapat diperhitungkan untuk mencapai sasaran. Dedy Sumiyarsono (2002: 27) menyatakan lambungan bola dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu:

a. Busur lambungan datar

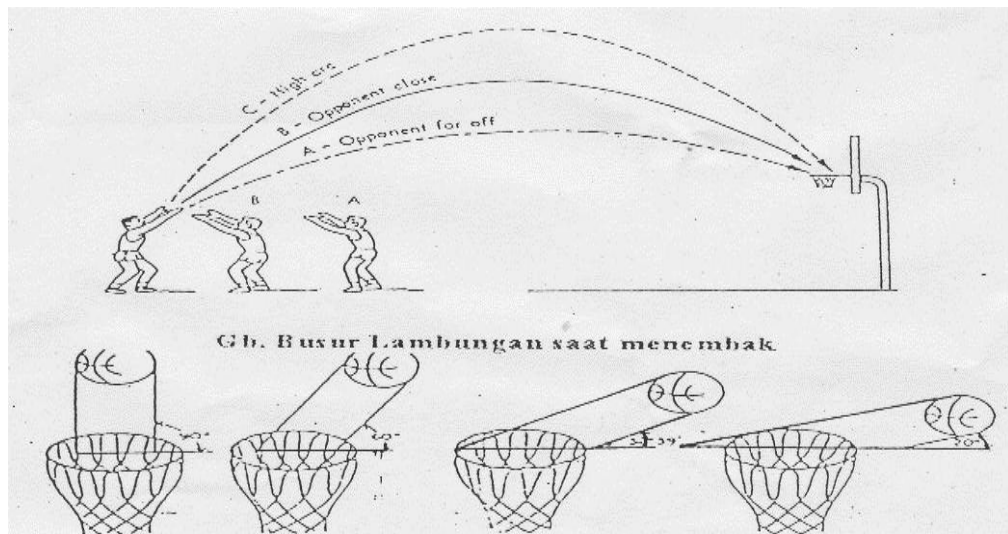
Apabila lambungan bola mengambil busur lambungan datar, jalannya bola paling mudah untuk dikontrol akan tetapi menempuh daerah bidang yang sempit atau cincin basket. Kemungkinan bola akan mengenai bagian lengkung cincin depan atau belakang. Sedangkan pantulan yang akan terjadi, bola terbang jauh secara vertikal atau kurve datar dari daerah cincin basket.

b. Busur lambungan sedang

Apabila lambungan bola mengambil busur lambungan sedang, memudahkan jalannya bola untuk dikontrol ke arah sasaran, akan tetapi menempuh daerah atas cincin basket. Kemungkinan bola akan memantul mengenai bagian atas cincin. Sedangkan pantulan yang akan terjadi, bola terbang jauh secara vertikal dari daerah cincin basket sehingga bola dimungkinkan masih dapat masuk setelah memantul.

c. Busur lambungan tinggi

Apabila lambungan bola mengambil busur lambungan tinggi, menyulitkan jalannya bola untuk dikontrol ke arah sasaran, sehingga bola lebih banyak luncas akan tetapi menempuh daerah bidang lebih luas atau cincin basket. Kemungkinan bola akan memantul mengenai bagian atas dan samping cincin. Sedangkan pantulan yang akan terjadi, bola terbang jauh secara vertikal dari daerah cincin basket sehingga bola dimungkinkan untuk tidak masuk setelah memantul.



Gambar 2. Busur Lambungan saat Menembak dan Arah Datangnya Bola

Sumber: (Dedy Sumiyarsono, 2002: 28)

Dalam melakukan suatu tembakan, tentunya terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi tembakan tersebut. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 32) faktor yang mempengaruhi tembakan antara lain:

a. Jarak

Jarak merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi suatu tembakan. Sangat jelas apabila kita menembak dari jarak yang jauh akan lebih sulit dan semakin tidak tepat dibanding dengan menembak dengan jarak dekat yang akan semakin mudah untuk memasukkan bola. Akan tetapi menembak persis di bawah keranjang sangat sulit untuk dilakukan.

b. Mobilitas

Apabila pada saat melakukan tembakan dengan sikap berhenti akan lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap berlari, melompat atau memutar.

c. Sikap Penembak

Sulit tidaknya melakukan tembakan dipengaruhi oleh sikap menembak. Menembak dengan sikap permulaan menghadap ke keranjang akan lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap menembak membelakangi atau menyerong dari keranjang.

d. Ulangan Tembakan

Jumlah kesempatan dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi keberhasilan suatu tembakan. Makin sedikit mendapat kesempatan menembak makin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak.

e. Situasi dan Suasana

Situasi dan suasana yang dimaksud disini berupa fisik dan psikis. Misalnya adanya penjaga yang menghalangi, mengganggu penembak, kelelahan, keletihan, pengaruh pertandingan baik lawan atau kawan akan mempengaruhi penembak dalam melakukan tugasnya untuk dapat menghasilkan tembakan yang baik.

Menembak merupakan salah satu teknik dalam permainan bola basket, Wissel (1996: 43) menyatakan;

Menembak (*shooting*) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket. Teknik dasar seperti operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), bertahan (*defence*), dan merayah (*rebound*) mungkin hanya mengantarkan untuk memperoleh peluang besar membuat skor, tetapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan. Sebenarnya, menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya.

Menembak adalah memegang bola dengan satu tangan atau dua tangan kemudian mengarahkan tembakan bola menuju keranjang” (Peraturan Bola basket, 2000-2002: pasal 28 butir 1). Indikator dalam melakukan *free throw* gunakanlah otot kaki untuk meluruskan lutut, sehingga memberikan kekuatan yang diperlukan untuk melakukan tembakan. Saat lutut benar-benar lurus, lecutkan pergelangan tangan yang digunakan untuk melakukan tembakan ke arah ring basket. Lecutan pergelangan akan mengakibatkan bola melintir saat terlepas dari ujung jari ke arah sasaran. Pastikan untuk melakukan gerak lanjutan dengan

mempertahankan posisi terakhir pergelangan tangan, dan lengan yang melakukan tembakan sampai bola mencapai ring basket.

Menembak merupakan suatu keterampilan yang paling penting dan untuk memiliki keterampilan ini dibutuhkan latihan-latihan yang banyak sekali. Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan dalam keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam menembak perlu dilakukan teknik-teknik yang betul. Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik operan, jadi jika pemain menguasai teknik dasar operan (*passing*), maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan sangat mudah dan cepat dilakukan. Di samping itu, tepat tidaknya mekanika gerakan dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan (Imam Sodikun, 1992: 59). Untuk melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan dan gerakan lompatan vertikal ke atas.

Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan jangkauan lengan pemain. Sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh melakukan teknik menembak yang lebih kuat dan tepat. Untuk melaksanakan tembakan tersebut dibutuhkan adanya sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembakan, kelenturan pergelangan dan jari tangan (Wissel, 1996: 47).

Menembak atau *shooting* adalah keahlian yang sangat penting dalam permainan bola basket, teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan,

rebounding adalah teknik yang harus dikuasai. Namun untuk membuat skor harus mampu melakukan tembakan dan sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lain dalam permainan bola basket. Dalam permainan bola basket tembakan lapangan harus dilakukan oleh setiap pemain yang membawa bola dan mendapat kesempatan atau lolos dari kawalan pemain lawan.

Seorang pemain yang baik dapat mengetahui kapan harus melakukan tembakan dan sebaliknya. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus biasa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri. Tembakan ini dimulai dari menangkap bola sambil melayang → menumpu satu kaki → melangkahkan kaki yang lain ke depan → menumpu satu kaki → melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan basket. Biasanya tembakan ini dilakukan dari samping (kiri atau kanan) basket dan bola dipantulkan lebih dulu ke papan. Cara Ini adalah paling mudah dilakukan, tinggal memperhitungkan sudut pantulan bola dan kekuatanangan melepas bola (Imam Sodikun, 1992: 64).

Sukses dalam melakukan lemparan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi, dan keyakinan. Berpikir positif: anda selalu melempar dari garis, tidak ada yang menjaga anda, dengan keyakinan dan teknik yang benar anda tidak akan gagal (Oliver, 2007: VI, 29).

Menurut Wissel (1994: 53) seorang pemain yang akan melakukan tembakan hukuman harus melewati tiga tahapan, yaitu:

1) Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, pemain yang akan melakukan tembakan *free throwshoot* harus melakukan beberapa hal, di antaranya: 1) Membuka kaki selebar bahu, 2) Kaki kanan agak di depan kaki kiri (bagi yang tidak kidal/begitu juga sebaliknya). Hal ini penting karena untuk menjaga keseimbangan dari penembak, 3) Bola tidak sepenuhnya diletakkan pada telapak tangan, tetapi agak di beri rongga, pada saat bola di pegang, 4) Sudut yang dibentuk siku sesaat sebelum melakukan tembakan adalah ≤ 90 derajat, 5) Pandangan mata fokus pada ring agak sedikit di bawah bola.

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, pemain yang akan melakukan *free throw shoot* harus melakukan beberapa hal, di antaranya: 1) Lutut ditekuk seperlunya untuk mendapat daya dorong, besarnya sudut saat lutut ditekuk disesuaikan dengan tinggi badan. Artinya, pemain yang mempunyai postur tubuh lebih linggi akan lebih besar tekukan lututnya. Hal ini disebabkan karena pemain yang postur tubuhnya tinggi memiliki jarak yang lebih dekat dengan ring. 2) Dua jari telunjuk adalah bagian terakhir yang menyentuh bola, 3) Alur bola saat dilepaskan adalah *back spin* karena untuk mengantisipasi datangnya bola tidak langsung masuk ke dalam ring, 4) pemain yang akan melakukan *free throw* juga diperbolehkan melakukan lompatan tetapi tidak boleh melewati garis tembakan hukuman.

3) Tahap *Follow Through*

Pada tahap *follow through*, pemain yang akan melakukan tembakan *free throwshoot* harus melakukan beberapa hal, diantaranya: 1) Lengan lurus ke atas mengikuti arah bola, 2) Telapak tangan mengarah ke bawah saat pelepasan bola.

9. Hakikat *Dribble*

Menurut Wissel (1996: 95) *dribble* adalah salah satu cara membawa bola sambil bergerak dan memantulkannya pada lantai dengan awalan bola harus dilepas dari tangan sebelum kaki anda diangkat dari lantai. Setiap tim butuh paling tidak satu pen-*dribble* ahli yang dapat membawa bola

dengan cepat di lapangan pada suatu terobosan dan melindunginya terhadap penjagaan. Menurut Danny Kosasih (2008: 38) *dribble* adalah suatu teknik fundamental dan akan menjadi sesuatu yang menakutkan jika dipakai hanya untuk menunjukkan kemampuan personal. *Dribble* adalah cara tujuannya untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi bagus untuk mengoper atau menembak bola (Bidang III PB Perbasi, 2006). Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17) *dribble* diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik berjalan maupun berlari. Kegunaan *dribble* adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian *dribble* merupakan salah satu teknik fundamental, membawa bola dengan memantulkannya ke lantai baik berjalan maupun berlari.

Menurut Dany Kosasih, (2008: 34) gerakan kaki saat akan menerima bola dapat dibagi menjadi dua bagian, seperti berikut ini:

- a. *One-Two Step* adalah gerakan kaki saat menerima bola dengan hitungan dua atau one-two step dimana salah satu kaki mendarat terlebih dahulu, kemudian kaki kedua mendarat untuk keseimbangan tubuh kita. Seperti gambar berikut ini:



Gambar 3. *One-Two Step*
(Dany Kosasih, 2008: 34)

- b. *Jump stop* adalah gerakan kaki saat menerima bola dengan hitungan satu atau jump stop, dimana kaki kedua-duanya mendarat bersama-sama dengan gerakan sedikit melompat ke depan atau ke samping. Seperti gambar di bawah ini:



Gambar 4. *Jump Stop*
(Dany Kosasih, 2008: 34)

10. Kejuaraan Daerah Bola Basket se-Jawa Barat

Kejuaraan daerah bola basket yaitu kejuaraan bola basket yang dilaksanakan untuk mempertemukan pertandingan bola basket antar kota/kabupaten yang dilakukan di kota tertentu yang ditunjuk oleh pengda PERBASI sebagai tuan rumah atau penyelenggara. Kejurda biasanya mempertandingkan pertandingan putra/putri dengan batasan usia seperti kelahiran usia 14,16,18 dan senior.

Kabupaten Indramayu pada tanggal 17-24 desember ditunjuk sebagai tuan rumah atau penyelenggara kejuaraan KU-18 yang akan diselenggarakan di GOR Singalodra. Selain menjadi tuan rumah Kab.Indramayu juga mengirimkan tim bola basket KU-18 untuk mengikuti ajang pertandingan tersebut. Atlet putra dan putri bola basket Kab.Indramayu yang terdiri dari beberapa siswa putra dan putri yang terpilih melalui tahap seleksi. Tim ini mempunyai 24 pemain yang terdiri dari 12 tim putra dan 12 tim putri.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Siti Wardana Kusuma Ningsih (2014) dengan judul “Perbedaan kebiasaan minum dan status hidrasi pada remaja *overweight* dan *nonoverweight* di SMK 1 Batik Surakarta” penelitian observasional dengan desain *cross sectional*, pengaturan penelitian ini adalah di SMK 1 SMA di Surakarta dengan 33 kelebihan berat badan dan 33 nonremaja kelebihan berat badan sebagai subyek yang dipilih oleh proposional random sampling. Pengambilan sampel urin pada pagi hari dengan menggunakan bantuan botol kaca bening. Setelah urin didapat, kemudian dicocokkan warnanya menggunakan grafik warna urin kartu PURI di bawah sinar lampu neon putih atau sinar matahari untuk menentukan kadar hidrasinya. Ketentuan warna urinyaitu apabila 1-3 maka subjek terhidrasi dengan baik, 4-8 maka subjek mengalami dehidrasi. Data termasuk karakteristik subjek; kebiasaan frekuensi

minum, kuantitas dan jenis minuman dan kemudian status hidrasi. Kebiasaan minum diukur menggunakan kuesioner dan FFQ (*Food Frequency Qualitatif* digunakan) bentuk dan hidrasi Status diamati oleh warna urin grafik.

Hasil penelitian menunjukkan Pada remaja kelebihan berat badan memiliki kebiasaan minum kurang (<8 gelas sehari) sebanyak 68,7% sedangkan remaja kelebihan berat badan non sebanyak (48,5%) dengan $p = 0,058$. Dehidrasi adalah lebih rentan pada remaja kelebihan berat badan (57,6%) dibandingkan remaja kelebihan berat badan non (39,4%) dengan $p = 0,003$. Tidak ada perbedaan dari kebiasaan minum pada kelebihan berat badan dan remaja non kelebihan berat badan tapi ada perbedaan status hidrasi pada remaja kelebihan berat badan kelebihan berat badan dan non.

2. Penelitian yang dilakukan Setyawan Pamungkas (2009). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penampilan teknik *free throw shoot* siswa SMAK Sang Timur Yogyakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yang berjumlah 12 orang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Instrumen yang digunakan dengan menggunakan tes. Untuk menganalisis data yang telah terkumpul, peneliti menggunakan *Dartfish*. *Handicam* yang digunakan untuk

mengambil gambar dihubungkan pada sebuah laptop yang telah diinstal *software Dart trainer*.

Hasil penelitian menunjukkan masih banyak siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMAK Sang Timur Yogyakarta menggunakan teknik *free throw shoot* yang belum sesuai dengan teknik dalam permainan bolabasket.

C. Kerangka Berfikir

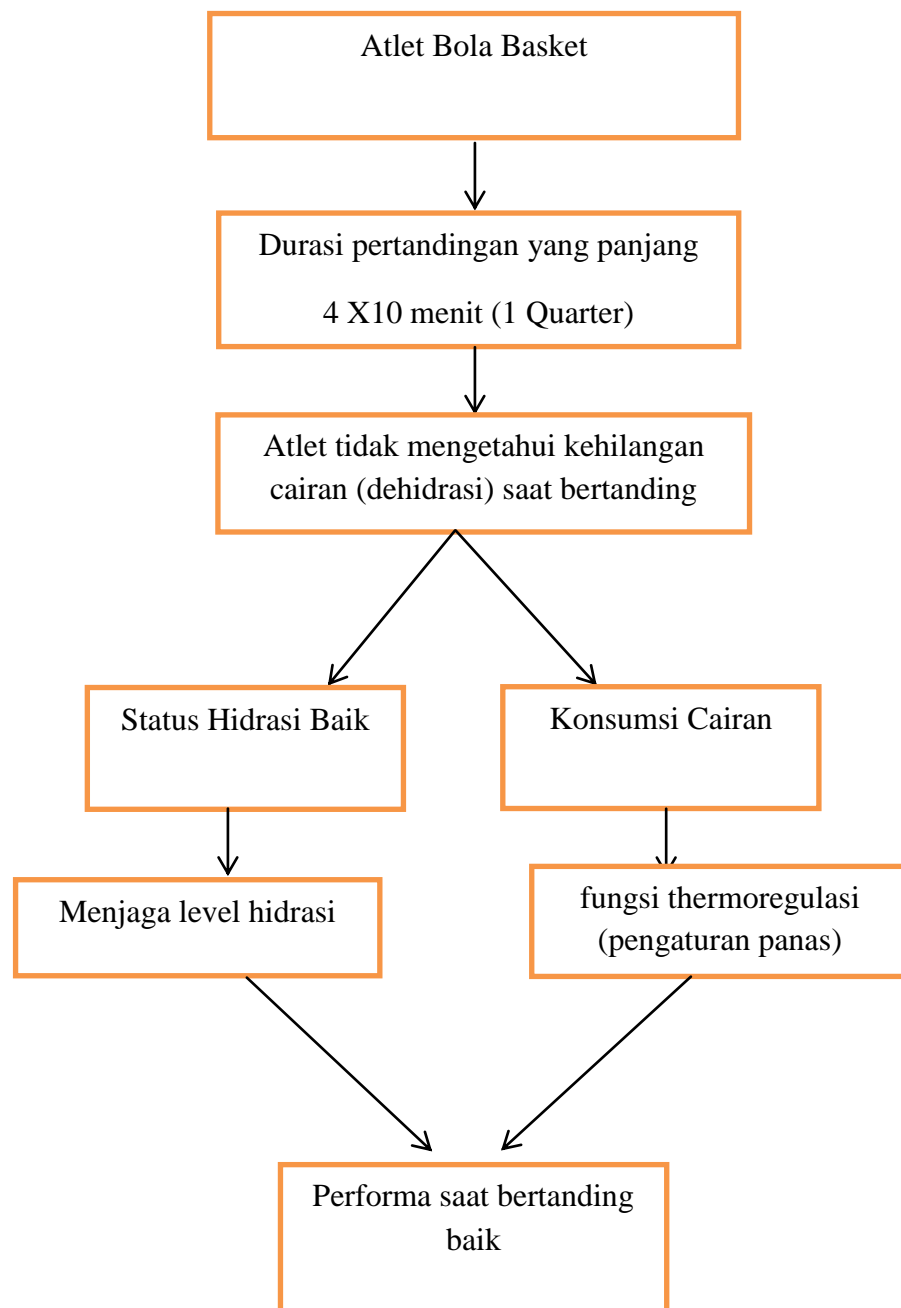
Prestasi olahraga di Indonesia cenderung mengalami pasang surut yang tidak terkontrol dan tidak stabil, bahkan akhir-akhir ini terus mengalami penurunan di ajang Internasional seperti pada kejuaraan Asian Games 2014 dan Sea Games tahun 2015. Prestasi atlet bola basket dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya adalah yang berkaitan dengan gizi. Salah satu unsur gizi yang penting adalah air. Konsumsi cairan yang tidak mencukupi dapat mempengaruhi kelelahan, status hidrasi, dan performa atlet. Kelelahan dapat dialami oleh semua atlet di berbagai cabang olahraga, salah satunya adalah atlet bola basket. Intensitas yang tinggi pada olahraga basket mengakibatkan para atletnya sering mengalami kelelahan sebelum pertandingan selesai. Untuk mengetahui tingkat status hidrasi dan mengetahui pentingnya seorang atlet tentang status hidrasinya pada saat sebelum/sesudah selesai latihan/pertandingan.

Hidrasi diartikan sebagai keseimbangan cairan dalam tubuh dan merupakan syarat penting untuk menjamin fungsi metabolisme sel

tubuh. Sementara dehidrasi berarti kurangnya cairan di dalam tubuh karena jumlah yang keluar lebih besar dari jumlah yang masuk. Manusia mengeluarkan cairan lewat pernapasan, keringat, urine dan tinja. Kadar hidrasi dapat ditandai lewat warna urin yang dikeluarkan. Inilah panduannya untuk menandai anda terserang dehidrasi akut atau tidak. Untuk memastikan bahwa tubuh tidak kekurangan cairan, adalah dengan melihat dari pengecekan warna urin yang dikeluarkan. Apabila konsumsi cairan yang dilakukan baik, maka akan terjaga status hidrasinya sehingga performa pemain basket saat berlatih atau bertanding akan lebih baik. Kebanyakan pemain basket tidak begitu menghiraukan tentang pentingnya menjaga status hidrasi dan konsumsi cairan, kebanyakan dari mereka hanya mengetahui tentang minuman yang hanya menambah stamina saja seperti minuman-minuman suplemen yang dijual bebas di warung-warung kelontong. Padahal minuman-minuman tersebut tidak baik di konsumsi secara berkelanjutan karena akan menyebabkan efek samping yang tidak baik untuk ginjal dan organ-organ lain. Seharusnya orang-orang yang terlibat dalam proses seperti pelatih atau tim *official* mengingatkan bahwa mengkonsumsi minuman seperti itu tidak baik.

Pelatih seharusnya bisa mengingatkan akan pentingnya mengkonsumsi cairan yang baik seperti minum-minuman yang banyak mengandung mineral dan elektrolit. Karena minuman seperti itu bisa meningkatkan konsentrasi para atlet agar selalu fokus dan konsentrasi dalam setiap latihan atau pertandingan. Oleh karena itu pelatih dan tim

official harus selalu mengingatkan pentingnya untuk mengonsumsi minuman-minuman yang baik untuk tubuh agar status hidrasi dan konsumsi cairan dapat selalu terjaga, banyak atlet-atlet yang setelah selesai latihan atau bertanding mengalami kelelahan karena pola konsumsi yang kurang baik. Agar dapat lebih mudah dapat digambarkan dalam diagram kerangka pikir dibawah ini:



D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berfikir yang dibangun oleh kajian teori, dapat dikemukakan suatu hipotesis sebagai berikut: Ada hubungan yang positif dan signifikan antara status hidrasi dengan konsumsi cairan atlet bola basket kejurda KU-18 Kabupaten Indramayu. Atlet akan mengetahui status hidrasinya dan akan selalu menjaga pola konsumsi cairan agar terhindar dari dehidrasi.

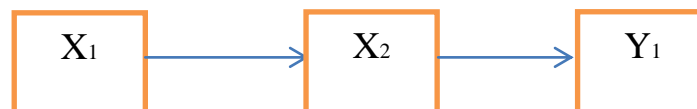
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan rancangan *Mixed methods* (Metode campuran), karena pengambilan dan pengolahan data dilakukan dengan dua metode, kualitatif dan kuantitatif yang dilakukan yang dilakukan secara berkesinambungan. Metode kuantitatif dilakukan pada analisis konsumsi cairan, sedangkan metode kualitatif dilakukan untuk mengetahui status hidrasi pada atlet putra dan putri Kejurda Bola Basket KU-18 Kabupaten Indramayu dengan pengukuran PURI. (Suharsimi Arikunto, 2014:313) mengemukakan gambar desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Gambar 5. Desain Dalam Penelitian



Keterangan:

X1 : Status hidrasi

X2 : Konsumsi cairan

Y1 : Atlet kejurda putra bola basket Kab.Indramayu KU-18

B. Definisi Operasional Penelitian

A. Status Hidrasi

Status hidrasi diartikan sebagai keseimbangan cairan dalam tubuh dan merupakan syarat penting untuk menjamin fungsi metabolisme sel tubuh. Cairan atau air dapat dikatakan merupakan nutrisi yang paling penting bagi tubuh. Tubuh dapat bertahan selama kurang lebih 3 hari

tanpa asupan makanan namun tubuh hanya mampu bertahan tidak lebih dari 1 hari tanpa cairan. Oleh karena itu status hidrasi harus benar-benar dijaga agar pada saat pertandingan atlet dapat memberikan hasil yang baik.

B. Konsumsi Cairan

Konsumsi cairan adalah Suatu respon rasa haus oleh tubuh untuk mengingatkan manusia untuk segera mengkonsumsi cairan. Selain berfungsi sebagai pencegahan awal terhadap terjadinya dehidrasi, mengkonsumsi cairan dengan jumlah yang cukup akan memberikan manfaat saat tubuh melakukan aktivitas fisik yaitu diantaranya untuk: (1) Menjaga kelancaran keluarnya keringat, (2) Menjaga pengaturan panas tubuh (thermoregulasi) berjalan secara normal, (3) Menjaga proses metabolisme energi, (4) Mengurangi resiko terjadinya *heat stroke*.

C. Atlet bola basket Kerjurda KU-18 Kab.Indramayu

Atlet bola basket kejurda Indramayu adalah orang yang melakukan olahraga bola basket yang sudah ditentukan usia atau tahun kelahirannya yaitu kelahiran tahun 1998 atau usia 18 tahun.

C. Populasi dan Sempel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsini Arikunto, 2006: 30). Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket kejurda KU-18 Kab.Indramayu putra/putri tahun 2015. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling populasi karena seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Penelitian ini

menggunakan populasi atlet bola basket kejurda putra/putri Kab.Indramayu yang berjumlah 24 atlet.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data masing-masing variabel, adalah sebagai berikut:

A. Status Hidrasi

Data status hidrasi diperoleh dengan menggunakan sampel urin yang diambil setelah atlet selesai melakukan pertandingan bola basket dengan durasi 4x10 menit (4 quarter), atlet membuang air kecil kemudian air seni ditampung dalam gelas bening. Kemudian warna urin disesuaikan dengan indikator warna urin. Tabel warna urin adalah sebagai berikut:



Sumber: www.google.com/search?q=urin+colour+chart&client=firefox-a&rls=org

B. Konsumsi Cairan

Data konsumsi cairan akan diperoleh dengan menggunakan angket, angket dengan menerjemahkan BFNB Quis, milik Valisa E. Hedrick, dkk. (2011) yang diakses dalam: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2911642/>. Adapun Angket penelitian yang berisi tentang: Seberapa sering macam dan jenis minuman/ cairan yang dikonsumsi selama 1 minggu sebelum bertanding, serta menunjukkan perkiraan jumlah minuman yang diminum untuk dapat mengukur banyaknya cairan yang dikonsumsi. Adapun angket penelitian terdapat dalam Lampiran.

E. Teknik Analisis Data

1. Pengujian Persyaratan (Asumsi Analisis Data)

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa sampel diambil dari populasi yang berdistribusi normal. Ada beberapa teknik yang dapat digunakan untuk menguji normalitas, antara lain: Uji Chi-kuadrat, Uji Liliefors dan Uji Kolmogorov-Smirnov (Basuki Sulisty, 2010). Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, dengan kriteria apabila $p > 0,05$ maka data disimpulkan normal, dan sebaliknya jika $p < 0,05$ maka data tersebut tidak normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan mencari persamaan garis regresi variabel bebas X terhadap variabel terikat Y. Berdasarkan garis regresi yang telah dibuat, selanjutnya diuji keberartian koefisien garis regresi serta linieritasnya. (Sulistyo, 2010). Pada penelitian ini digunakan F_{Beda} (*Deviation from Linearity*), dengan kriteria apabila diperoleh menunjukkan harga F_{hitung} dengan $p > 0,05$ yang berarti tidak menyimpang dari linieritas yang berarti hubungan tersebut linier

2. Analisis Korelasi dan Regresi

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang telah dikemukakan, maka dilakukan suatu pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan setelah dilakukannya pengujian analisis. Dalam penelitian ini yang membahas : Ada Perbedaan Antara Status Hidrasi dengan Konsumsi Cairan Atlet Putra dan Putri Kejurda bola basket KU-18 Kab.Indramayu, maka termasuk dalam kriteria hipotesis asosiatif.

Data penelitian ini merupakan data empirik atau lapangan, sedangkan menurut ciri penggolongannya merupakan data interval, karena dalam perjenjangannya jarak perskalaan sama. Penelitian ini merupakan data kuantitatif sehingga analisisnya menggunakan teknik analisis kuantitatif dengan menggunakan metode statistik. Analisis korelasi product moment untuk menjawab dan menguji hipotesis pada penelitian

ini; sedangkan analisis regresi digunakan untuk memperkuat hasil tersebut. Analisis korelasi product moment dan analisis regresi pada penelitian ini digunakan bantuan *software* komputer, yaitu program SPSS (*Statistical Package for The Social Science*).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel Penelitian

1. Karakteristik Responden

Responden penelitian ini adalah atlet putra dan putri Kejurda Bola Basket Kabupaten Indramayu yang dipertandingkan untuk pertandingan Kejurda Kelahiran Usia-18 tahun dengan jumlah 23 orang yaitu 12 orang laki-laki dan 11 orang perempuan dengan sebaran umur dari 14-17 tahun. Karakteristik responden atlet Kejurda Kelahiran Usia-18 Tahun, secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis kelamin

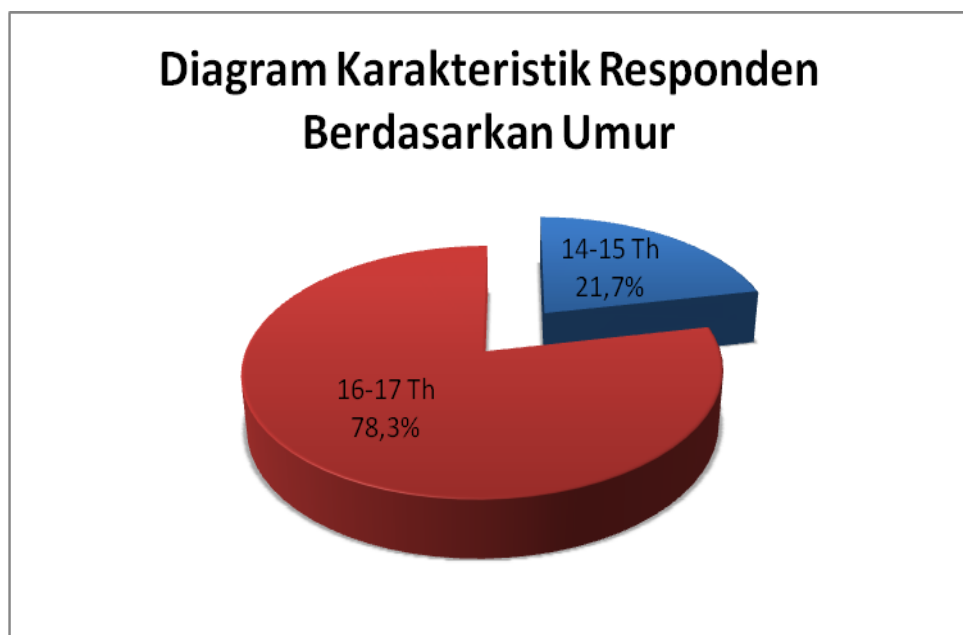
Kategori Responden	Keterangan	f(n)	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	52,2
	Perempuan	11	47,8
Total		23	100
Umur (tahun)	14-15	5	21,7
	16-17	18	78,3
Total		23	100
IMT	Normal	19	82,7
	Kegemukan	3	13
	Obesitas	1	4,3
Total		23	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri dari 12 orang laki-laki (52,2%) dan 11 orang perempuan (47,8%). Sebaran responden penelitian lebih banyak laki-laki dibanding perempuan. Mayoritas responden dalam penelitian ini berumur 16-17 tahun sebanyak 18 orang (78,3%), sedangkan responden yang berusia 14-15 tahun sebanyak 5 orang (21,7%). Berdasarkan indeks masa tubuh responden

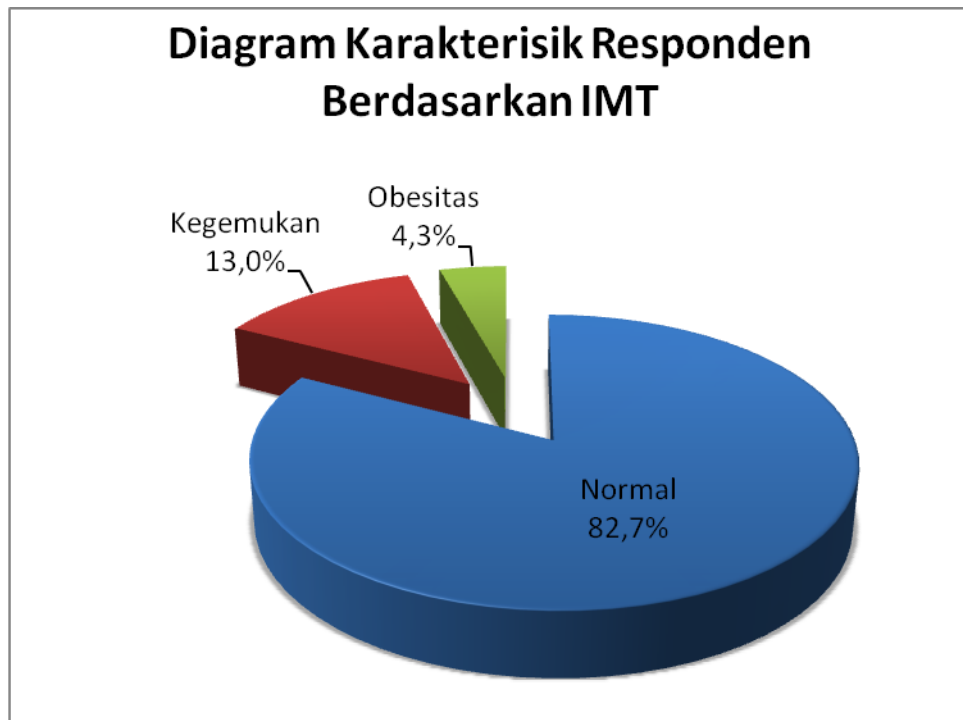
yang memiliki IMT normal sebanyak 19 orang (82,7%), responden yang kegemukan sebanyak 3 orang (13%), dan responden yang obesitas sebanyak 1 orang (4,3%). Data karakteristik responden tersebut secara visual dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



Gambar 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Sebaran Umur



Gambar 8. Karakteristik Responden Berdasarkan IMT

2. Deskripsi Variabel Penelitian

a. Status Hidrasi

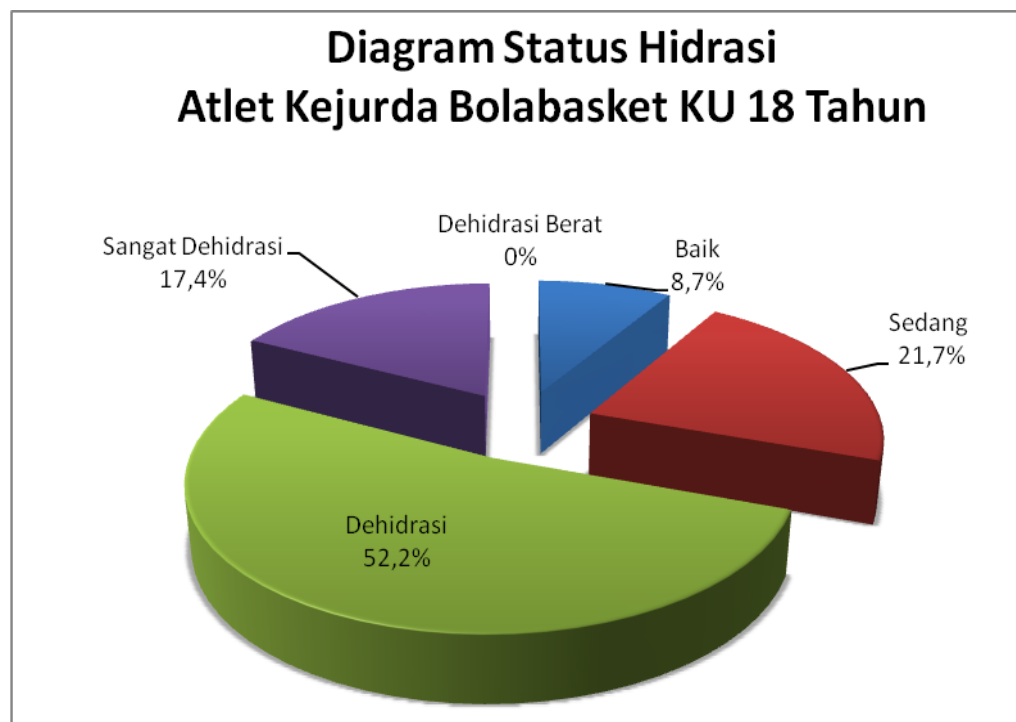
Penentuan status hidrasi responden pada penelitian ini berdasarkan pada hasil pengujian warna urin. Pengambilan sampel urin dilakukan setelah atlet melakukan pertandingan bola basket (pertandingan), kemudian warna urin disesuaikan dengan indikator warna urin. Ketentuan indikator warna urin yaitu apabila 1-2 maka status hidrasi responden baik, 3 maka status hidrasi sedang, 4-5 maka status hidrasi adalah dehidrasi, 6 maka status dehidrasi adalah sangat dehidrasi, dan 7 maka status dehidrasi adalah dehidrasi berat.

Distribusi frekuensi status hidrasi atlet Kejurda Kelahiran Usia-18 Tahun dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Data Status Hidrasi Atlet Kejurda Kelompok Usia-18 Tahun

No.	Kategori Status Hidrasi	Norma/ Inteval Kategori	Frekuensi	
			f (n)	%
1.	Baik	1-2	2	8,7
2.	Sedang	3	5	21,7
3.	Dehidrasi	4-5	12	52,2
4.	Sangat Dehidrasi	6	4	17,4
5.	Dehidrasi Berat	7	0	0
Jumlah			23	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi status hidrasi atlet Kejurda Kelahiran Usia-18 tahun, secara visual data dapat dilihat dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 9. Status Hidrasi Atlet Kejurda Kelompok Usia-18 Tahun

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas, diketahui bahwa dari 23 orang responden penelitian; sebanyak 2 orang (8,7%) status hidrasinya berada pada kategori baik; 5 orang (21,7%) status hidrasinya berada pada kategori sedang; 12 orang (52,2 %) status hidrasinya berada pada kategori dehidrasi; dan 4 orang (17,4%) status hidrasinya berada pada kategori sangat dehidrasi. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas atlet Kejurda Kelompok Usia-18 Tahun yaitu sebanyak 52,2 % dari keseluruhan responden mengalami dehidrasi, dengan demikian dapat dikatakan bahwa status hidrasi atlet Kejurda Kelompok Usia-18 Tahun berada pada kategori dehidrasi.

b. Konsumsi Cairan

Penilaian konsumsi cairan Atlet Kejurda Kelahiran Usia-18 Tahun pada penelitian ini diukur dengan instrumen angket berupa *Food bevarage*, kemudian dihitung banyaknya cairan yang dikonsumsi. Konsumsi cairan yang dibutuhkan atlet lebih banyak dibanding kebutuhan konsumsi cairan harian orang biasa karena atlet melakukan aktivitas yang lebih berat atau lebih intens dibanding dengan orang yang melakukan aktivitas keseharian biasa. Jumlah konsumsi cairan yang direkomendasikan oleh *Institute of Medicine* untuk seseorang atlet laki-laki adalah 19-20 gelas per hari setara dengan 4,75 liter - 5 liter per hari, sedangkan untuk atlet perempuan kurang lebih 14-15 gelas per hari setara dengan 3,5 -3,75 per hari.

Total konsumsi cairan dikategorikan menjadi tiga kelompok berdasarkan kategori konsumsi cairan yaitu kurang, cukup dan kelebihan. Distribusi frekuensi data konsumsi cairan Atlet Kejurda Bolabasket Kelompok Usia 18 tahun dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsumsi Cairan Berdasarkan Kategori Konsumsi Cairan Atlet Kejurda Kelompok Usia- 18 Tahun

Jenis Kelamin	Jumlah Cairan (Liter/hari)	Kategori Konsumsi Cairan	Frekuensi	
			f (n)	%
Laki-Laki	< 4,75	Kurang	7	30,4
	4,75-5	Cukup	1	4,4
	>5	Kelebihan	4	17,4
Total			12	52,2
Perempuan	< 3,5	Kurang	4	17,4
	3,5-3,75	Cukup	3	13
	>3,75	Kelebihan	4	17,4
Total			11	47,8
Total Keseluruhan			23	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari keseluruhan atlet Kejurda Bolabasket Kelompok Usia 18 mayoritas masih kurang dalam mengkonsumsi cairan, sebanyak 11 orang (47,8%) yang terdiri dari 7 orang responden laki-laki dan 4 orang responden perempuan ada pada kategori kurang konsumsi cairan, sedangkan atlet yang cukup konsumsi cairannya hanya 4 orang (17,4%) saja yaitu 1 orang responden laki-laki dan

3 orang responden perempuan, sisanya adalah atlet yang kelebihan konsumsi cairannya sebanyak 8 orang (34,8%) yang terdiri dari 4 orang responden laki-laki dan 4 orang responden perempuan. Berikut disajikan tabel distribusi frekuensi konsumsi cairan secara terperinci berdasarkan pada jenis konsumsi cairan.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Konsumsi Cairan Berdasarkan Pada Jenis Cairan

Jenis Minum	Intensitas Minum	Banyaknya Gelas/ Minum						Total
		0 f(n)	$< \frac{3}{4}$ f(n)	1 f(n)	$1 \frac{1}{2}$ f(n)	2 f(n)	$> 2 \frac{1}{2}$ f(n)	
Air Putih	2+ kali/ hari	0	0	0	0	0	2	2
	3+ kali/ hari	0	0	1	0	0	20	21
Total		0	0	1	0	0	22	23
100% Jus Buah	Tdk pernah	10	1	1	0	0	0	12
	1x/ minggu	0	0	6	0	2	0	8
	2-3x/ minggu	0	0	1	0	1	0	2
	1x/ hari	0	0	1	0	0	0	1
Total		10	1	9	0	3	0	23
Jus Buah Kemasan	Tdk Pernah	3	4	0	0	1	0	8
	1x/ minggu	0	0	5	1	0	0	6
	2-3x/ minggu	0	0	7	1	0	0	8
	2+x/ hari	0	0	1	0	0	0	1
Total		3	4	13	2	1	0	23
100% Jus Sayur	Tdk Pernah	16	4	0	0	0	0	20
	1x/ minggu	0	0	1	0	0	0	1
	2-3x/ minggu	0	0	1	0	0	0	1
	1x/hari	0	0	1	0	0	0	1
Total		16	4	3	0	0	0	23
Susu	Tdk pernah	1	0	0	0	0	0	1
	1x/ minggu	0	0	2	0	0	0	2
	2-3x/ minggu	0	0	4	0	1	0	5
	4-6x/ minggu	0	0	1	0	0	0	1
	1x/ hari	0	0	9	0	0	0	9
	2+ x/ hari	0	0	2	0	2	0	4
	3+ x/ hari	0	0	1	0	0	0	1
Total		1	0	19	0	3	0	23
Susu Low Fat	Tdk Pernah	18	3	0	0	0	0	21
	1x/ minggu	0	0	1	1	0	0	2
Total		18	3	1	1	0	0	23
Soft Drink	Tdk Pernah	5	0	4	0	2	0	11
	1x/ minggu	0	1	5	0	0	0	6
	2-3x/ minggu	0	0	1	1	3	0	2
	4-6x/ minggu	0	0	0	1	0	0	1
Total		5	1	10	2	5	0	23

Soft Drink Rendah Gula	Tdk Pernah	11	1	3	0	0	0	15
	1x/ minggu	0	0	5	0	0	0	5
	2-3x/ minggu	0	0	3	0	0	0	3
Total		11	1	11	0	0	0	23
Min. Ringan tanpa soda (pop ice, teh botol dll)	Tdk Pernah	1	0	1	0	1	0	3
	1x/ minggu	0	0	3	0	0	0	3
	2-3x/ minggu	0	0	4	1	0	0	5
	4-6x/ minggu	0	0	4	1	2	0	7
	1x/ hari	0	0	2	0	1	0	3
	2+x/hari	0	0	1	0	0	0	1
	3+x/hari	0	0	0	0	0	1	1
Total		1	0	15	2	4	1	23
Teh Manis	Tdk pernah	0	0	1	0	0	0	1
	1x/ minggu	0	0	5	0	0	1	6
	2-3x/ minggu	0	0	4	0	3	0	7
	4-6x/ minggu	0	0	5	0	2	0	7
	2+ x/ hari	0	0	0	0	1	1	2
Total		0	0	15	0	6	2	23
Kopi dengan Cream dan Gula	Tdk Pernah	11	1	3	0	0	0	15
	1x/ minggu	0	0	2	0	0	0	2
	2-3x/ minggu	0	0	5	1	0	0	6
Total		11	1	10	1	0	0	23
Min. Teh kopi tanpa gula	Tdk Pernah	14	1	2	0	0	0	17
	1x/ minggu	0	1	4	0	0	0	6
	2-3x/ minggu	0	0	0	1	0	0	1
Total		14	2	6	1	0	0	23
Min. Tanpa Alkholol (sirup, nutrisari, dll)	Tdk Pernah	2	0	0	1	0	0	3
	1x/ minggu	0	0	2	0	0	0	2
	2-3x/ minggu	0	0	6	0	0	2	8
	4-6x/minggu	0	1	4	1	2	0	8
	1x/hari	0	0	1	0	0	0	1
	3+x/ hari	0	0	0	0	0	1	1
Total		2	1	13	2	2	3	23
Min. Hipo/ Isotonik	Tdk Pernah	3	3	1	0	0	0	7
	1x/ minggu	0	0	5	0	1	0	6
	2-3x/ minggu	0	0	2	2	0	0	4
	4-6x/ minggu	0	1	3	1	2	0	7
Total		3	3	11	3	3	0	23
Min. Berenergi	Tdk Pernah	15	1	3	0	0	0	19
	1x/ minggu	0	0	1	1	0	0	2
	2-3x/ minggu	0	0	1	0	0	0	1
	4-6x/ minggu	0	0	0	0	0	1	1
Total		15	1	5	1	0	1	23
Es doger	Tdk Pernah	21	0	2	0	0	0	23
Total		21	0	2	0	0	0	23
Es Kelapa	Tdk Pernah	21	0	0	0	0	0	21
	2-3x/ minggu	0	0	2	0	0	0	2
Total		21	0	2	0	0	0	23

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas, diketahui bahwa

jenis minuman yang paling banyak dikonsumsi responden adalah air putih

yaitu sebanyak 20 responden pada intensitas lebih dari 3 kali minum perhari dengan banyaknya gelas per minum lebih dari $2\frac{1}{2}$ gelas, sedangkan jenis minuman yang paling sedikit dikonsumsi oleh responden adalah minuman berenergi, susu *low fat*, es doger dan es kelapa yaitu lebih dari 80% responden pada intensitas tidak pernah atau jarang (kurang dari 1 kali perminggu) dengan banyaknya gelas maksimal kurang 1 gelas.

Jenis minuman yang rata-rata intensitas konsumsinya termasuk pada kategori sering (minimal 1kali perhari) dikonsumsi yaitu air putih dan susu. Jenis minuman yang rata-rata intensitas konsumsinya termasuk pada kategori kadang-kadang (maksimal 4-6 kali perminggu) di antaranya jus buah kemasan, teh manis, minuman tanpa alkohol (sirup, fruit tea, nutrisari, dll.), minuman ringan tanpa soda, *soft drink*; sedangkan jenis minuman yang termasuk pada intensitas konsumsi tidak pernah atau jarang (maksimal 1 kali perminggu) di antaranya 100% jus buah, jus sayur, susu *low fat*, *soft drink* rendah gula, kopi dengan *creamers*, teh kopi tanpa gula, minuman hipo/ isotonik, minuman berenergi, es doger dan es kelapa.

B. Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Asumsi)

Analisis data pada penelitian ini digunakan statistik parametrik, berupa analisis regresi ganda, oleh karena itu harus memenuhi beberapa asumsi atau prasyarat analisis, antara lain: (1) data berdistribusi normal, dan (2) hubungan antara variabel bebas dengan terikat linier.

1. Uji Normalitas Sebaran

Pengujian normalitas sebaran data pada penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil perhitungan uji normalitas data secara ringkas dapat dilihat dalam tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. Ringkasan Hasil Uji Normalitas Data

Distribusi Data Variabel	<i>Kolmogorov- Smirnov Z</i>	p-Value	Kesimpulan
Konsumsi Cairan (X)	1,002	0,268	Normal
Status Hidrasi (Y)	0,791	0,559	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas data di atas, diketahui bahwa keseluruhan *p value* $> 0,05$ yaitu pada konsumsi cairan dengan $p (0,268) > 0,05$ dan status hidrasi $p (0,559) > 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan frekuensi observasi (hasil) dengan frekuensi harapan normal, berarti semua data pada penelitian ini berdistribusi normal. Dengan demikian semua data pada penelitian ini memenuhi asumsi normalitas sebaran.

2 Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan dengan bantuan *software* komputer SPSS. Hasil uji linieritas secara ringkas dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini.

Tabel 7. Ringkasan Hasil Uji Linieritas Hubungan

Hubungan Fungsional	F_{hitung}	p Value	Kesimpulan
Hubungan antara konsumsi cairan (X) dengan status hidrasi (Y) pada Atlet Kejurda Bolabasket KU 18 Th	2,014	0,148	Linier

Keterangan:

F_{hitung} adalah *F Deviation from Linearity*, yang berarti penyimpangan dari linieritas, apabila $p > 0,05$ berarti tidak menyimpang atau linier.

Hasil uji linieritas secara keseluruhan harga F_{hitung} (*Deviation from Linearity*) yang diperoleh menunjukkan harga F_{hitung} dengan p (0,148) $> 0,05$ yang berarti tidak menyimpang dari linieritas. Artinya terdapat hubungan yang linier dan telah memenuhi uji prasyarat sehingga uji statistik parametrik dapat dilanjutkan.

C. Pengujian Hipotesis

Setelah uji data normal dan linear, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi *pearson* untuk mengetahui hubungan konsumsi cairan dengan status hidrasi Atlet Kejurda Bola basket KU-18 tahun.

Untuk membuat keputusan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak, maka didefinisikan sebagai berikut: H_0 : Tidak terdapat hubungan antara konsumsi cairan dengan status hidrasi Atlet Kejurda Bola basket KU-18 tahun, H_a : Terdapat hubungan antara konsumsi cairan dengan status hidrasi Atlet Kejurda Bolabasket KU 18 tahun.

Kriteria pengambilan keputusan uji hipotesis dengan cara membandingkan nilai probabilitas (p) dengan $\alpha = 5\%$. Kriteria keputusannya adalah sebagai berikut: (1) apabila $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak; (2) apabila $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji hipotesis secara keseluruhan dirangkum dan disajikan pada tabel 8 berikut ini:

Tabel 8. Ringkasan Hasil Analisis korelasi

Variabel yang Diuji	r_{XY}	p (sig.)	Keterangan
Konsumsi Cairan (X) * Status Hidrasi (Y)	-0,185	0,399	Tidak Signifikan

Dari tabel tersebut di atas, diketahui bahwa koefisien korelasi *product moment* (*Pearson Correlation*) antara konsumsi cairan dan status hidrasi sebesar r_{XY} -0,185 dengan p (sig.) sebesar 0,399. Ternyata $p > 0,05$; dan arahnya negatif (-); dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak; sehingga dapat disimpulkan ada hubungan negatif yang tidak signifikan antara jumlah konsumsi cairan dan status hidrasi Atlet Kejurda Bola basket KU-18 tahun. Hal ini berarti tidak terdapat hubungan antara jumlah konsumsi cairan dari minuman yang dikonsumsi setiap hari dengan status hidrasi berdasarkan pengukuran warna urin. Namun, secara statistik menunjukkan arah korelasi negatif ($r = -0,185$) yang berarti semakin tinggi konsumsi cairan, maka nilai status hidrasi akan menuju ke skala yang paling rendah yaitu 1 yang berarti status hidrasi semakin baik.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa konsumsi cairan Atlet Kejurda Bolabasket Kelompok Usia 18 Tahun dalam kategori kurang. Sebanyak 11 orang (47,8%) dari keseluruhan responden yang terdiri dari 7 orang responden laki-laki dan 4 orang responden perempuan menunjukkan konsumsi cairan yang kurang. Kurangnya konsumsi cairan ini dapat terjadi akibat kurangnya pengetahuan atlet mengenai pengaturan konsumsi cairan. Berdasarkan data konsumsi cairan Atlet Kejurda Bolabasket Kelompok Usia 18 tahun menunjukkan bahwa terdapat 3 jenis cairan yang rata-rata sering dikonsumsi responden yaitu air putih, susu, dan teh manis; sedangkan jenis cairan yang termasuk dalam kategori kadang-kadang dikonsumsi ada 5 jenis cairan yaitu jus buah asli, jus sayur asli, jus buah kemasan, minuman ringan tanpa soda, dan minuman tanpa alkohol. Jenis cairan yang termasuk pada kategori tidak pernah atau jarang dikonsumsi responden ada 6 jenis cairan yaitu susu *low fat*, *soft drink*, *soft drink* rendah gula, kopi dengan *cream* dan gula, minuman hipo/ isotonik, dan minuman berenergi.

Hasil pengukuran warna urin menunjukkan bahwa dari 23 orang Atlet Kejurda Bolabasket Kelompok Usia 18 Tahun; sebanyak 2 orang (8,7%) status hidrasinya berada pada kategori baik; 5 orang (21,7%) status hidrasinya berada pada kategori dehidrasi; 12 orang (52,2 %) status hidrasinya berada pada kategori dehidrasi; dan 4 orang (17,4%) status hidrasinya berada pada kategori sangat dehidrasi. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas atlet

Kejurda Kelompok Usia-18 Tahun yaitu sebanyak 52,2 % dari keseluruhan responden mengalami dehidrasi.

Pengujian hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jumlah konsumsi cairan dengan status hidrasi atlet Kejurda Bolabasket Kelompok Usia 18 Tahun. Namun, secara statistik menunjukkan arah korelasi negatif ($r = -0,185$) yang berarti semakin tinggi konsumsi cairan, maka nilai status hidrasi akan menuju ke skala rendah yaitu 1 yang berarti status hidrasi semakin baik.

Hipotesis nol yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi cairan dengan status hidrasi Atlet Kejurda Bolabasket Kelompok Usia 18 Tahun, kemungkinan dapat ditolak bila meminimalisir faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi hasil penelitian ini. Menurut Andayani (2013) kebutuhan air seseorang dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, suhu lingkungan, aktivitas fisik, ukuran fisik atau status gizi. Jenis kelamin, status gizi dan faktor lainnya dimungkinkan dapat memengaruhi hasil penelitian ini. Selain itu, kemungkinan hipotesis nol ditolak bila responden penelitian ini mengonsumsi cairan penambah cairan saja dan tidak mengonsumsi cairan yang dapat menyebabkan dehidrasi. Menurut *International Olympic Committee (IOC)* dalam Penggalih & Hayati (2007: 193) mengonsumsi kopi, teh, dan alkohol dalam dosis tinggi dapat menyebabkan penurunan cairan tubuh karena minuman atau cairan tersebut memiliki efek reaksi sebagai diuretik. Menurut Putriana (2014: 15) minuman berkarbonasi sebaiknya dihindari karena gas dalam minuman dapat membuat

perut terasa penuh sehingga menurunkan jumlah konsumsi cairan. Konsumsi air saja tidak menstimulasi rasa ingin minum dan dapat meningkatkan jumlah urin yang keluar dan menyebabkan penurunan asupan dan meningkatkan keluaran. Minuman yang direkomendasikan untuk menjaga status hidrasi adalah minuman yang mengandung karbohidrat dan elektrolit, di antaranya jus buah, jus sayur, susu, dan *sport drink*.

Responden dalam penelitian ini tidak hanya mengonsumsi cairan penambah cairan tubuh saja tetapi juga mengonsumsi minuman atau cairan yang dapat menurunkan cairan tubuh. Sebagian besar responden mengonsumsi air putih dan sedikit mengonsumsi minuman karbohidrat maupun elektrolit. hal ini dimungkinkan dapat berpengaruh terhadap hubungan antara jumlah konsumsi cairan dan status hidrasi. Oleh karena itu, diperlukan pengaturan konsumsi cairan minuman pada atlet pada saat sebelum, selama dan setelah latihan. Diharapkan atlet menghindari atau mengurangi konsumsi cairan yang dapat menyebabkan penurunan cairan tubuh dan menambah konsumsi cairan yang dapat meningkatkan cairan tubuh seperti jus buah, jus sayur, susu dan *sport drink*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan pada bab terdahulu, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Konsumsi cairan Atlet Kejurda Bolabasket Kelompok Usia 18 tahun mayoritas masih kurang, sebanyak 47% (11 orang) dari keseluruhan responden berada pada kategori kurang konsumsi cairan. Terdapat 2 jenis cairan yang rata-rata sering dikonsumsi responden yaitu air putih dan susu, ; sedangkan jenis cairan yang termasuk dalam kategori kadang-kadang dikonsumsi ada 5 jenis cairan yaitu jus buah kemasan, teh manis, minuman tanpa alkohol (sirup, fruit tea, nutrisari, dll.), minuman ringan tanpa soda, *soft drink*. Jenis cairan yang termasuk pada kategori tidak pernah atau jarang dikonsumsi responden ada 10 jenis cairan yaitu 100% jus buah, jus sayur, susu *low fat*, *soft drink* rendah gula, kopi dengan *creamer*, teh kopi tanpa gula, minuman hipo/ isotonik, minuman berenergi, es doger dan es kelapa.
2. Status hidrasi Atlet bola basket putra dan putri kejurda KU-18 tahun Kab. Indramayu mayoritas mengalami dehidrasi. Dari 23 orang atlet; sebanyak 2 orang (8,7%) status hidrasinya berada pada kategori baik; 5 orang (21,7%) status hidrasinya berada pada kategori dehidrasi; 12 orang (52,2 %) status hidrasinya berada pada kategori dehidrasi; dan 4 orang (17,4%) status hidrasinya berada pada kategori sangat dehidrasi

3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi cairan dengan status hidrasi Atlet Kejurda Bolabasket Kelompok Usia 18 Tahun.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Sesuai dengan penemuan dalam penelitian ini, maka implikasi dari penemuan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagi Atlet dan pelatih bola basket dapat menjadikan hasil ini sebagai masukan agar dapat lebih memperhatikan konsumsi atau asupan cairan yang disesuaikan dengan kebutuhan cairan di dalam tubuh, terutama saat atlet sedang latihan atau bertanding yang membutuhkan asupan cairan lebih banyak daripada aktivitas sehari-hari. Setiap Atlet seharusnya lebih peka terhadap keadaan tubuh saat mengalami dehidrasi selama berlatih atau bertanding.
2. Bagi manager atau *official team* dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan agar dapat menyiapkan minuman saat berlatih atau bertanding agar atlet tetap terjaga asupan cairannya, lebih baik lagi apabila cairan yang diberikan memiliki kandungan mineral dan elektrolit untuk segera dapat menggantikan kehilangan mineral dan elektrolit saat berlatih atau bertanding.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha kerja keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Pada saat pengambilan sampel urin setelah bertanding yang tidak dapat dikontrol langsung oleh peneliti.
2. Kurang konsentrasi/seriusnya Atlet mengisi angket penelitian sehingga mungkin dapat menyebabkan hasil data yang seharusnya.
3. Masih terbatasnya tenaga, waktu, pikiran serta biaya untuk dapat menyelesaikan penelitian ini dengan sempurna.

D. Saran-saran



Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain: perlunya pengaturan konsumsi cairan minuman pada atlet pada saat sebelum, selama dan setelah latihan. Perlunya peningkatan konsumsi cairan yang dapat meningkatkan cairan tubuh seperti jus buah, jus sayur, susu, dan *sport drink* dan menghindari atau mengurangi konsumsi cairan yang dapat menyebabkan penurunan cairan tubuh. Selain itu, perlu mengedukasi atlet tentang pengetahuan konsumsi cairan dan status hidrasi sehingga atlet dapat mengatur konsumsi cairan agar dapat mempertahankan kondisi hidrasi baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Basuki , Sulistyو. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta : Penaku.
- Bompa. T.O., (1994). *Theory and Methodology of Training*. Iowa geasy.wordpress.com/.../protein-dan-prestasi-olahragawan.
- Cerika Rismayanthi. (2014). *Hubungan Antara Status Hidrasi dan Konsumsi cairan*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball*. Jakarta: Karmedia.
- Dedy Sumiyarsono. (2006). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Derbyshire, Emma. Dr.(2013). *Hydration And Urinary Tract Healt*. Natural Hydration Council.
- Djoko Pekik Irianto. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dougherty, K. A., L. B. Baker, M. Chow and W. L. Kenney (2006). *Two percent dehydration impairs and six percent carbohydrate drink improves boys basketball skills*. *Medicine & Science in Sports & Exercise* **38**(9): 1650.
- Hornery, D. J., D. Farrow, I. Mujika and W. Young (2007). *Fatigue in tennis: mechanisms of fatigue and effect on performance*. *Sports Medicine* **37**(3): 199-212.
- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud.
- Imam Suyudi. (1997). *Olahraga Untuk SPG*. Jakarta. DEPDIKBUD.
- Manz, Friderich.MD. (2005). *The Importance of Good Hydration for the Prevention of Chronic Disease*. *Nutrition Review Journal*.
- Murray, B. (2007). *Hydration and physical performance*. *Journal of the American College of Nutrition* **26**(Supplement 5): 542S.
- Murray B. (2006). *Fluid, Electrolytes, and Exercise*. In: *Sports Nutrition: A Practice Manual for Professionals*. 4th ed. Sports, Cardiovascular, and

- Wellness Nutritionists Dietetic Practice Group. Dunford M, ed. American Dietetic Association. 94–115.
- Nancy, Lieberman. (1997). *Panduan Lengkap Bola Basket Untuk Wanita*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Era Intermedia.
- Moston, Muska. (1992). *Teaching Physical Education*. Ohio: Charles E. Merib Publishing Company.
- Oliver, (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Penggalih, M. H. S. & Huriyati E. (2007). Gaya Hidup, Status Gizi Dan Stamina Atlet Pada Sebuah Klub Sepakbola. *Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat*, XXII, (4), 192-199.
- PB Perbasi. (2001). *Terjemahan Buku Peraturan Permainan Bolabasket*. Jakarta. Bidang Penelitian dan Pengembangan. PB Perbasi.
- PERBASI. (2010). *Peraturan Resmi Bola Basket 2010*. Diakses dari <http://brosop-pemalang.blogspot.com/2012/06/fiba-peraturan-resmi-bola-basket.html>, pada tanggal 3 oktober 2015, pukul 22.19 WIB.
- Rahmat Soepomo. (1970). *Coaching Bola Basket*. Dirjen Pemuda dan Olahraga.
- Siti Wardana K.N. (2014). *Perbedaan Kebiasaan Minum dan Status Hidrasi pada Remaja Overweight dan Non-Overweight di SMK Batik 1 Surakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sugianto. (2001). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gunung Agung.
- Suharsimi Arikunto. (1991). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Prektek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sunita Almatsier. (2005). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wissel, H. (2000). *Bola Basket: Langkah untuk Sukses*. Jakarta: Grafindo Persada

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Komite Olahraga Indonesia (KONI)

	KOMITE OLAH RAGA NASIONAL INDONESIA KABUPATEN INDRAMAYU SEKRETARIAT : GOR "SINGALODRA" LANTAI 1 Jalan Letjen MT. Haryono No. 15 Telp / Fax (0234) 272586 - Indramayu	
---	---	---

Nomor : 218/R/KONI/IM/XII/2015 Lampiran : - Perihal : REKOMENDASI	Indramayu, 22 Desember 2015
--	-----------------------------

Kepada,
Yth. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
di-

YOGYAKARTA

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti Surat dari Kementrian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi, Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan, pada tanggal 15 Desember 2015 Nomor : 638/UN.34.16/PP/XII/2015, Perihal : Permohonan Ijin Penelitian (Dasar surat terlampir).

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami memberikan **Rekomendasi** untuk Penelitian dalam rangka Penulisan Tugas Akhir Skripsi Penelitian bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Atas Nama :

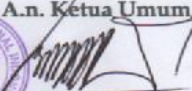
Nama	: REZA IMAM RAMDHAN
NIM	: 12603141042
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan (IKOR)

Penelitian dilaksanakan pada :

Hari	: Jum'at
Tanggal	: 18 Desember 2015
Tempat /Obyek	: GOR Singalodra – Indramayu
Judul Skripsi	: Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan pada Atlet Bola Basket Putra dan Putri KEJURDA Kelompok Usia 18 Tahun di Kabupaten Indramayu

Demikian agar menjadi maklum dan atas kerjasanya kami ucapkan terima kasih.

KOMITE OLAH RAGA NASIONAL INDONESIA
KABUPATEN INDRAMAYU


A.n. Ketua Umum,

H. YAHYA RUCHIYAT, SH
 Sekretrais Umum

Tembusan disampaikan kepada :

Lampiran 2. Surat Disposisi Komite Olahraga Indonesia (KONI)

LEMBAR DISPOSISI	
INDEX	: 320
TANGGAL PENYELESAIAN	:
<hr/>	
DARI	: Universitas Peciari Yogyakarta
PERIHAL	: permohonan izin penelitian
TANGGAL SURAT	: 15 Desember 2015
NOMOR SURAT	: 630 / W. 24.16 / PP / 2015
<hr/>	
INTRUKSI / INFORMASI *)	<div>DITERUSKAN KEPADA : Gdr. Roudin Dit. Rekanan 21/12/15 *) Catatan yang tidak perlu</div>

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian PERBASI Kab.Indramayu

	PERSATUAN BOLA BASKET SELURUH INDONESIA PENGURUS CABANG INDRAMAYU Jl. D.I Pandjaitan Komplek GOR Dharma Ayu Lt.1 Telp. 081802350011/081223380111 Email : perbasiindramayu@gmail.com , Indramayu
---	---

Indramayu, 18 Desember 2015

Nomor : 069/Perbasi- IM/XII/2015
 Lampiran : -
 Perihal : **Rekomendasi Ijin Penelitian**

Kepada
 Yth,
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
 Di –
 T e m p a t

Assalamu'alaikum Wr. Wb


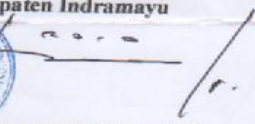
Dengan hormat,

Berdasarkan surat Nomor : 638/UN.34.16/PP/2015 perihal Permohonan Ijin Penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi pada acara "**Kejuaran Bola Basket Antar Daerah Kelahiran 1998 Se-Jawa Barat**" yang akan diselenggarakan pada tanggal 18 – 24 Desember 2015 di GOR Singalodra Indramayu, maka dengan ini kami selaku Pengurus Cabang Perbasi Kabupaten Indramayu **MEMBERIKAN** ijin penelitian kepada :


Nama : Reza Imam Ramadhan.
 NIM : 12603141042
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan (IKOR).

Demikian surat rekomendasi penelitian ini kami buat, Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb


Pengurus Cabang Perbasi
Kabupaten Indramayu

HERMAN INDRA SUSANTO
 Wakil Ketua

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan


KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 638/UN.34.16/PP/2015. 15 Desember 2015.
 Lamp : 1 Eks.
 Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : **Ketua KONI Kabupaten Indramayu**

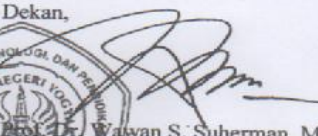
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :


Nama : Reza Imam Ramdhan.
 NIM : 12603141042.
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan (IKOR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 18 Desember s.d 24 Desember 2015.
 Tempat/obyek : GOR Singalodra Indramayu.
 Judul Skripsi : Hubungan antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan pada Atlet Bola Basket Putra dan Putri Kejurda Kelompok Usia -18 Tahun Kabupaten Indramayu.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

 Wawan S. Suherman, M.Ed.
 NIP. 19650707 198812 1 001



Tembusan :

1. Pengelola Atlet Kejurda Kelompok U -18 Tahun.
2. Kaprodi IKOR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 5. Deskripsi Statistik Data Penelitian

- Deskripsi Statistik dan Frekuensi Responden Penelitian

Statistics				
		Jenis Kelamin	Umur	IMT
N	Valid	23	23	23
	Missing	1	1	1
Mean		1,52	1,78	2,22
Median		2,00	2,00	2,00
Mode		2	2	2
Std. Deviation		,511	,422	,518
Variance		,261	,178	,269
Range		1	1	2
Minimum		1	1	2
Maximum		2	2	4
Sum		35	41	51

Frequency Table

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	11	45,8	47,8	47,8
	Laki-Laki	12	50,0	52,2	100,0
	Total	23	95,8	100,0	
Missing	System	1	4,2		
Total		24	100,0		

Umur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14-15 Th	5	20,8	21,7	21,7
	16-17 Th	18	75,0	78,3	100,0
	Total	23	95,8	100,0	
Missing	System	1	4,2		
Total		24	100,0		

IMT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	19	79,2	82,6	82,6
	Kegemukan	3	12,5	13,0	95,7
	Obesitas	1	4,2	4,3	100,0
	Total	23	95,8	100,0	
Missing	System	1	4,2		
Total		24	100,0		

- Deskripsi Statistik dan Frekuensi Status Hidrasi**

Frequencies**Statistics**

Status Hidrasi

N	Valid	23
	Missing	1
Mean		2,78
Median		3,00
Mode		3
Std. Deviation		,850
Variance		,723
Range		3
Minimum		1
Maximum		4
Sum		64

Status Hidrasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Baik	2	8,3	8,7	8,7
Sedang	5	20,8	21,7	30,4
Valid Dehidrasi	12	50,0	52,2	82,6
Sangat Dehidrasi	4	16,7	17,4	100,0
Total	23	95,8	100,0	
Missing System	1	4,2		
Total	24	100,0		

- **Frekuensi Konsumsi Cairan**

Frequencies**Statistics**

Konsumsi Cairan

N	Valid	23
	Missing	0
Mean		3,30
Median		3,00
Mode		1
Std. Deviation		1,893
Variance		3,585
Range		5
Minimum		1
Maximum		6
Sum		76

Konsumsi Cairan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
< 4,75 liter (kurang)	7	30,4	30,4	30,4
4,75 - 5 liter (cukup)	1	4,3	4,4	34,8
> 5 liter (kelebihan)	4	17,4	17,4	52,2
Valid < 3,75 liter (kurang)	4	17,4	17,4	69,6
3,5 - 3,75 liter (cukup)	3	13,0	13,0	82,6
> 3,75 liter (kelebihan)	4	17,4	17,4	100,0
Total	23	100,0	100,0	

Konsumsi Cairan Berdasarkan Jenis Minuman**Intens. minum air putih * Jml Gelas/ minum air putih Crosstabulation**

Count

		Jml Gelas/ minum air putih		Total
		1 gelas	> 2 1/2 gelas	
Intens. minum air putih	2+ x/ hari	0	2	2
	3+ x/ hari	1	20	21
Total		1	22	23

Intens. minum jus buah * Jml Gelas/ minum jus buah Crosstabulation

Count

		Jml Gelas/ minum jus buah				Total
		0 gelas	< 3/4 gelas	1 gelas	2 gelas	
tdk pernah		10	1	1	0	12
Intens. minum jus buah	1x/ minggu	0	0	6	2	8
	2-3x/ minggu	0	0	1	1	2
	1x/ hari	0	0	1	0	1
Total		10	1	9	3	23

Intens. minum jus buah kemasan * Jml Gelas/ minum jus buah kemasan

Crosstabulation

Count

		Jml Gelas/ minum jus buah kemasan					Total
		0 gelas	< 3/4 gelas	1 gelas	1 1/2 gelas	2 gelas	
	tdk pernah	3	4	0	0	1	8
Intens.	1x/	0	0	5	1	0	6
minum jus	minggu						
buah	2-3x/	0	0	7	1	0	8
kemasan	minggu						
	2+x/ hari	0	0	1	0	0	1
Total		3	4	13	2	1	23

Intens. minum jus sayur * Jml Gelas/ minum jus sayur Crosstabulation

Count

		Jml Gelas/ minum jus sayur			Total
		0 gelas	< 3/4 gelas	1 gelas	
	tdk pernah	16	4	0	20
Intens. minum jus	1x/ minggu	0	0	1	1
sayur	2-3x/ minggu	0	0	1	1
	1x/ hari	0	0	1	1
Total		16	4	3	23

Intens. minum susu * Jml Gelas/ minum susu Crosstabulation

Count

		Jml Gelas/ minum susu			Total
		0 gelas	1 gelas	2 gelas	
	tdk pernah	1	0	0	1
	1x/ minggu	0	2	0	2
	2-3x/ minggu	0	4	1	5
Intens. minum susu	4-6x/ minggu	0	1	0	1
	1x/ hari	0	9	0	9
	2+ x/ hari	0	2	2	4
	3+ x/ hari	0	1	0	1
Total		1	19	3	23

Intens. minum susu low fat * Jml Gelas/ minum susu low fat Crosstabulation

Count

	Jml Gelas/ minum susu low fat				Total
	0 gelas	< 3/4 gelas	1 gelas	1 1/2 gelas	
Intens. minum tdk pernah	18	3	0	0	21
susu low fat 1x/ minggu	0	0	1	1	2
Total	18	3	1	1	23

Intens. minum soft drink * Jml Gelas/ minum soft drink Crosstabulation

Count

	Jml Gelas/ minum soft drink					Total
	0 gelas	< 3/4 gelas	1 gelas	1 1/2 gelas	2 gelas	
Intens. tdk pernah	5	0	4	0	2	11
1x/ minggu	0	1	5	0	0	6
minum 2-3x/ minggu	0	0	1	1	3	5
soft drink 4-6x/ minggu	0	0	0	1	0	1
Total	5	1	10	2	5	23

Intens. minum soft drink sugarless * Jml Gelas/ minum soft drink sugarless

Crosstabulation

Count

	Jml Gelas/ minum soft drink sugarless			Total
	0 gelas	< 3/4 gelas	1 gelas	
Intens. minum tdk pernah	11	1	3	15
soft drink 1x/ minggu	0	0	5	5
sugarless 2-3x/ minggu	0	0	3	3
Total	11	1	11	23

Intens. minum minuman ringan * Jml Gelas/ minum minuman ringan

Crosstabulation

Count

		Jml Gelas/ minum minuman ringan					Total
		0 gelas	1 gelas	1 1/2 gelas	2 gelas	> 2 1/2 gelas	
Intens. minum minuman ringan	tdk pernah	1	1	0	1	0	3
	1x/ minggu	0	3	0	0	0	3
	2-3x/ minggu	0	4	1	0	0	5
	4-6x/ minggu	0	4	1	2	0	7
	1x/ hari	0	2	0	1	0	3
	2+ x/ hari	0	1	0	0	0	1
	3+ x/ hari	0	0	0	0	1	1
Total		1	15	2	4	1	23

Intens. minum teh manis * Jml Gelas/ minum teh manis Crosstabulation

Count

		Jml Gelas/ minum teh manis			Total
		1 gelas	2 gelas	> 2 1/2 gelas	
Intens. minum teh manis	tdk pernah	1	0	0	1
	1x/ minggu	5	0	1	6
	2-3x/ minggu	4	3	0	7
	4-6x/ minggu	5	2	0	7
	2+ x/ hari	0	1	1	2
Total		15	6	2	23

Intens. minum kopi cream gula * Jml Gelas/ minum kopi cream gula Crosstabulation

Count

		Jml Gelas/ minum kopi cream gula				Total
		0 gelas	< 3/4 gelas	1 gelas	1 1/2 gelas	
Intens. minum kopi cream gula	tdk pernah	11	1	3	0	15
	1x/ minggu	0	0	2	0	2
	2-3x/ minggu	0	0	5	1	6
	Total	11	1	10	1	23

Intens. minum tehkopi tanpa gula * Jml Gelas/ minum tehkopi tanpa gula

Crosstabulation

Count

		Jml Gelas/ minum tehkopi tanpa gula				Total
		0 gelas	< 3/4 gelas	1 gelas	1 1/2 gelas	
Intens.	tdk pernah	14	1	2	0	17
minum	1x/ minggu	0	1	4	0	5
tehkopi	2-3x/ minggu	0	0	0	1	1
tanpa gula						
Total		14	2	6	1	23

Intens. minum minuman tanpa alkohol * Jml Gelas/ minum minuman tanpa alkohol

Crosstabulation

Count

		Jml Gelas/ minum minuman tanpa alkohol						Total
		0 gelas	< 3/4 gelas	1 gelas	1 1/2 gelas	2 gelas	> 2 1/2 gelas	
	tdk pernah	2	0	0	1	0	0	3
	1x/ minggu	0	0	2	0	0	0	2
Intens. minum	2-3x/ minggu	0	0	6	0	0	2	8
minuman	4-6x/ minggu	0	1	4	1	2	0	8
tanpa alkohol	1x/ hari	0	0	1	0	0	0	1
	3+ x/ hari	0	0	0	0	0	1	1
Total		2	1	13	2	2	3	23

Intens. minum Isotonik * Jml Gelas/ minum Isotonik Crosstabulation

Count

		Jml Gelas/ minum Isotonik					Total
		0 gelas	< 3/4 gelas	1 gelas	1 1/2 gelas	2 gelas	
	tdk pernah	3	3	1	0	0	7
Intens. minum	1x/ minggu	0	0	5	0	1	6
Isotonik	2-3x/ minggu	0	0	2	2	0	4
	4-6x/ minggu	0	0	3	1	2	6
Total		3	3	11	3	3	23

Intens. minum minuman energi * Jml Gelas/ minum minuman energi Crosstabulation

Count

		Jml Gelas/ minum minuman energi					Total
		0 gelas	< 3/4 gelas	1 gelas	1 1/2 gelas	2 gelas	
	tdk pernah	15	1	3	0	0	19
Intens. minum	1x/ minggu	0	0	1	1	0	2
minuman	2-3x/ minggu	0	0	1	0	0	1
energi	4-6x/ minggu	0	0	0	0	1	1
Total		15	1	5	1	1	23

Intens. minum es doger * Jml Gelas/ minum es doger Crosstabulation

Count

		Jml Gelas/ minum es doger		Total
		0 gelas	1 gelas	
Intens. minum	tdk pernah	21	2	23
es doger				
Total		21	2	23

Intens. minum es kelapa * Jml Gelas/ minum es kelapa Crosstabulation

Count

		Jml Gelas/ minum es kelapa		Total
		0 gelas	1 gelas	
Intens. minum es kelapa	tdk pernah	21	0	21
	2-3x/ minggu	0	2	2
Total		21	2	23

Lampiran 6. Uji Normalitas

NPAR TESTS

/K-S (NORMAL)=TotalFluidIntake StatusHidrasi
/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Total Konsumsi Cairan	Status Hidrasi
N		23	23
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	4,6804	4,17
	Std. Deviation	1,90789	1,230
	Absolute	,209	,165
Most Extreme Differences	Positive	,209	,165
	Negative	-,175	-,140
Kolmogorov-Smirnov Z		1,002	,791
Asymp. Sig. (2-tailed)		,268	,559

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 7. Uji Linearitas

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Total Konsumsi Cairan * Status Hidrasi	23	100,0%	0	0,0%	23	100,0%

Report

Total Konsumsi Cairan

Status Hidrasi	Mean	N	Std. Deviation
Baik	5,3000	2	2,20617
Sedang	4,1820	5	1,85680
Dehidrasi	5,9814	7	2,44173
Dehidrasi	3,4480	5	,17138
Sangat Dehidrasi	4,2575	4	1,05907
Total	4,6804	23	1,90789

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total Konsumsi Cairan * Status Hidrasi	(Combined)		22,168	4	5,542	1,723	,189
	Between Groups	Linearity	2,728	1	2,728	,848	,369
		Deviation from Linearity	19,440	3	6,480	2,014	,148
		Within Groups	57,913	18	3,217		
	Total		80,081	22			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Total Konsumsi Cairan * Status Hidrasi	-,185	,034	,526	,277

Lampiran 8. Uji Korelasi (*Pearson*)

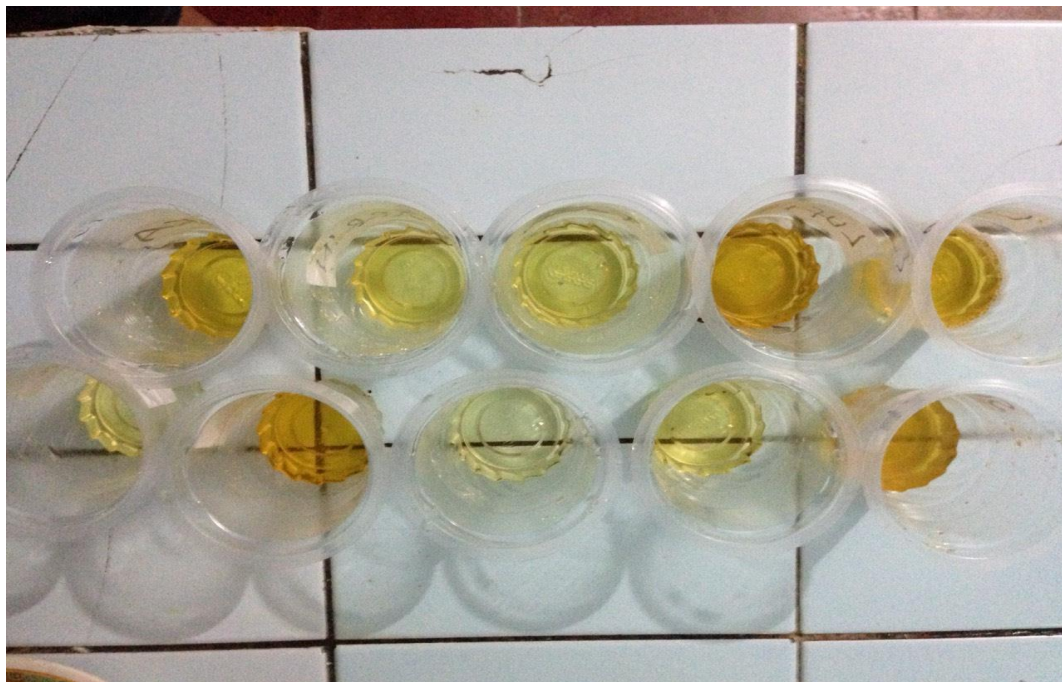
Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Total Konsumsi Cairan	4,6804	1,90789	23
Status Hidrasi	4,17	1,230	23

Correlations

		Total Konsumsi Cairan	Status Hidrasi
Total Konsumsi Cairan	Pearson Correlation	1	-,185
	Sig. (2-tailed)		,399
	N	23	23
Status Hidrasi	Pearson Correlation	-,185	1
	Sig. (2-tailed)	,399	
	N	23	23

Lampiran 9. Foto Air Seni atlet Putra Kejurda Kab.Indramayu



Lanjutan Lampiran 9



Lampiran 10. Foto Air Seni atlet Putri Kejurda Kab.Indramayu



Lanjutan Lampiran 10



Lampiran 11. Angket Minuman yang Sudah Diisi Hasil dan Direkap

ANGKET MINUMAN

Petunjuk:

Dalam sebulan terakhir silakan menunjukkan respons Anda untuk setiap jenis minuman dengan menandai X di tabel untuk **“seberapa sering”** dan **“seberapa banyak”** yang Anda Minum.

1. Menunjukkan seberapa sering Anda minum minuman berikut, misalnya, Anda minum 5 gelas air per minggu, Anda memberi tanda pada 4-6 kali per minggu
2. Menunjukkan perkiraan jumlah minuman yang Anda minum setiap kali, misalnya, Anda minum 1 cangkir air 2 kali per hari, kemudian Anda menandai 1 cangkir pada seberapa sering Anda meminumnya.

	Pada Seberapa Sering Anda meminumnya							Berapa Banyak Anda Meminumnya				
Macam Minuman	Tidak Pernah atau Kurang dari 1 Kali Per Minggu	1 kali per minggu	2-3 kali perminggu	4-6 kali perminggu	1 kali per hari	2+ kali per hari	+3 kali per hari	Kurang dari $\frac{3}{4}$ gelas	1 gelas	1 $\frac{1}{2}$ gelas	2 gelas	Lebih dari 2 $\frac{1}{2}$ gelas
Air Putih							23		1			22
100 % Jus Buah asli/segar	2	8	1		1			1	9		2	
Minuman jus buah kemasan (buah vita,pulpy, frutamin, dll)	5	6	9			1		4	13	2	2	
100% jus sayuran asli/segar	4	1	1		1			4	3			
Susu (Milo, dancow, Frisian Flag, dll)		1	4	2	10	4	1		19		3	
Susu rendah lemak (Anlene, Produgen, dll)	3	2						3	1	1		

	Pada Seberapa Sering Anda meminumnya							Berapa Banyak Anda Meminumnya				
Macam Minuman	Tidak Pernah atau Kurang dari 1 Kali Per Minggu	1 kali per minggu	2-3 kali perminggu	4-6 kali perminggu	1 kali per hari	2+ kali per hari	+3 kali per hari	Kurang dari $\frac{3}{4}$ gelas	1 gelas	1 $\frac{1}{2}$ gelas	2 gelas	Lebih dari 2 $\frac{1}{2}$ gelas
Soft Drink (minuman Bersoda: cocacola, fanta, sprite, pepsi, dll)	6	6	5	1				2	9	2	5	
Soft Drink Rendah Gula	4	5	3					1	11			
Minuman ringan tanpa soda (pop ice, Floridina, You c 1000, teh botol, dll)	2	3	10	5			1		13	2	5	1
Teh manis	1	5	8	7		2			15		6	2
Kopi dengan cream dan gula)	4	1	7					1	10	1		
Teh atau Kopi tanpa gula	3	5	1					2	6	1		
Minuman tanpa alkohol (sirup, fruit tea, nutri sari)	1	2	8	9				1	13	2	2	2
Minuman Hipo/isotonik (pocari, mizone, vita zone, fatigo hydro)	4	5	6	5			1	3	12	3	2	1

Macam Minuman	Pada Seberapa Sering Anda meminumnya							Berapa Banyak Anda Meminumnya				
	Tidak Pernah atau Kurang dari 1 Kali Per Minggu (lanjutkan ke minuman selanjutnya)	1 kali per minggu	2-3 kali per minggu	4-6 kali per minggu	1 kali per hari	2+ kali per hari	+3 kali per hari	Kurang dari $\frac{3}{4}$ gelas	1 gelas	1 $\frac{1}{2}$ gelas	2 gelas	Lebih dari 2 $\frac{1}{2}$ gelas
Minuman Berenergi (Kratingdaeng, M150, Extra joss, hemaviton, dll)	4	2	1	1				1	5	1	1	
Minuman lain (sebutkan):												
1. Tea Jus	1	3	4	6	1	2			14	1	2	
2. Es Kelapa			2						2			
3. Es Doger	2							1	1			
4. Top Ice							1					1
5. Nutrisari					1		1		2			
Minuman lain (sebutkan):												
1. CDR		1			1				1	1		
2. Enervon-C		1			2				3			
3. Vitamin-C	2							1	1			
4. Calvita						1					1	
5. Oralit	2	2	2	1				1	3	1	2	

Lampiran 12. Master Data

MASTER DATA

No.	Nama	JK	Umur	BB	TB	IMT	Status IMT	Total Skor Konsumsi Cairan (liter/minggu)	Total Skor Konsumsi Cairan (liter/hari)	Kategori Konsumsi Cairan	Level Warna Urine	Kategori Status Hidrasi
1	CFA	P	15	50	165	18,37	Normal	26,19	3,74	Cukup	2	Baik
2	FA	P	15	50	158	20,03	Normal	25,84	3,69	Cukup	3	Sedang
3	FM	P	16	48	161	18,52	Normal	26,22	3,75	Cukup	3	Sedang
4	JWS	P	16	49	150	21,78	Normal	48,03	6,86	Kelebihan	2	Baik
5	KAH	P	16	56	159	22,15	Normal	49,09	7,01	Kelebihan	4	Dehidrasi
6	LA	P	17	46	155	19,15	Normal	23,41	3,34	Kurang	5	Dehidrasi
7	LAA	P	16	47	159	18,59	Normal	24,81	3,44	Kurang	6	Sangat Dehidrasi
8	NP	P	17	58	164	21,56	Normal	24,94	3,46	Kurang	6	Sangat Dehidrasi
9	RA	P	16	54	167	19,36	Normal	28,13	4,02	Kelebihan	4	Dehidrasi
10	SL	P	17	75	172	25,35	Kegemukan	31,13	4,45	Kelebihan	6	Sangat Dehidrasi
11	YBN	P	16	60	160	23,44	Kegemukan	14,38	2,05	Kurang	3	Sedang
12	AP	L	17	97	182	29,28	Obesitas	25,03	3,58	Kurang	5	Dehidrasi
13	AF	L	17	60	178	18,94	Normal	49,31	7,04	Kelebihan	4	Dehidrasi
14	AKM	L	17	63	168	22,32	Normal	35,78	4,99	Cukup	4	Dehidrasi
15	ADM	L	16	61	161	23,53	Kegemukan	32,34	4,62	Kurang	4	Dehidrasi
16	FT	L	17	68	172	22,99	Normal	25,22	3,60	Kurang	4	Dehidrasi
17	IHR	L	14	58	169	20,31	Normal	25,16	3,59	Kurang	5	Dehidrasi
18	JF	L	16	62	172	20,96	Normal	50,06	7,15	Kelebihan	3	Sedang
19	MA	L	16	78	185	22,79	Normal	74,16	10,59	Kelebihan	4	Dehidrasi
20	RRF	L	16	63	174	20,81	Normal	39,75	5,68	Kelebihan	6	Sangat Dehidrasi
21	SDV	L	14	63	174	20,81	Normal	22,41	3,20	Kurang	5	Dehidrasi
22	TMOK	L	15	64	172	21,63	Normal	24,72	3,53	Kurang	5	Dehidrasi
23	WAAS	L	17	63	174	20,81	Normal	29,91	4,27	Kurang	3	Sedang

Lampiran 13. Angket Konsumsi Cairan

ANGKET MINUMAN

Petunjuk:

Dalam sebulan terakhir silakan menunjukkan respons Anda untuk setiap jenis minuman dengan menandai X di tabel untuk “**seberapa sering**” dan “**seberapa banyak**” yang Anda Minum.

1. Menunjukkan seberapa sering Anda minum minuman berikut, misalnya, Anda minum 5 gelas air per minggu, Anda memberi tanda pada 4-6 kali per minggu
2. Menunjukkan perkiraan jumlah minuman yang Anda minum setiap kali, misalnya, Anda minum 1 cangkir air 2 kali per hari, kemudian Anda menandai 1 cangkir pada seberapa sering Anda meminumnya.

Macam Minuman	Pada Seberapa Sering Anda meminumnya							Berapa Banyak Anda Meminumnya				
	Tidak Pernah atau Kurang dari 1 Kali Per Minggu	1 kali per minggu	2-3 kali per minggu	3-6 kali per minggu	1 kali per hari	2+ kali per hari	+3 kali per hari	Kurang dari $\frac{3}{4}$ gelas	1 gelas	1 $\frac{1}{2}$ gelas	2 gelas	Lebih dari 2 $\frac{1}{2}$ gelas
Air Putih												
100 % Jus Buah asli/segar												
Minuman jus buah kemasan (buah vita,pulpy, frutamin, dll)												
100% jus sayuran asli/segar												
Susu (Milo, dancow, Frisian Flag, dll)												
Susu rendah lemak (Anlene, dll)												

	Pada Seberapa Sering Anda meminumnya							Berapa Banyak Anda Meminumnya				
Macam Minuman	Tidak Pernah atau Kurang dari 1 Kali Per Minggu	1 kali per minggu	2-3 kali perminggu	3-6 kali perminggu	1 kali per hari	2+ kali per hari	+3 kali per hari	Kurang dari $\frac{3}{4}$ gelas	1 gelas	1 $\frac{1}{2}$ gelas	2 gelas	Lebih dari 2 $\frac{1}{2}$ gelas
Soft Drink (minuman Bersoda: cocacola, fanta, sprite, pepsi, dll)												
Soft Drink Rendah Gula												
Minuman ringan tanpa soda (pop ice, Floridina, You c 1000, teh botol, dll)												
Teh manis												
Kopi dengan cream dan gula)												
Teh atau Kopi tanpa gula												
Minuman tanpa alkohol (sirup, fruit tea, nutri sari)												
Minuman Hipo/isotonik (pocari, mizone, vita zone, fatigo hydro)												

	Pada Seberapa Sering Anda meminumnya							Berapa Banyak Anda Meminumnya				
Macam Minuman	Tidak Pernah atau Kurang dari 1 Kali Per Minggu (lanjutkan ke minuman selanjutnya)	1 kali per minggu	2-3 kali per minggu	3-6 kali per minggu	1 kali per hari	2+ kali per hari	+3 kali per hari	Kurang dari $\frac{3}{4}$ gelas	1 gelas	1 $\frac{1}{2}$ gelas	2 gelas	Lebih dari 2 $\frac{1}{2}$ gelas
Minuman Berenergi (Kratingdaeng, M150, Extra joss, hemaviton, dll)												
Minuman lain (sebutkan): 1. 2. 3. 4. 5.												
Minuman lain (sebutkan): 1. 2. 3. 4. 5.												